

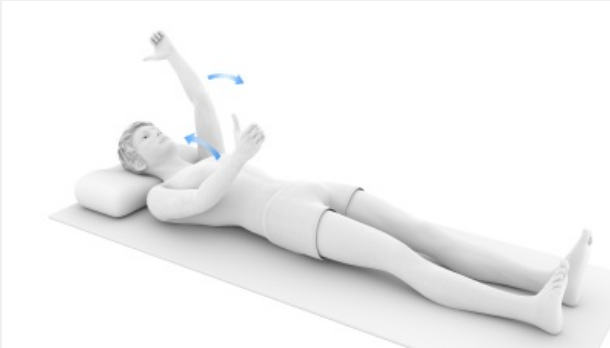
## Harjoite 1 / 3

### **Aloitusasento**

Asetu selinmakuulle

### **Suoritus**

Heilauta vuorotellen oikeaa ja vasenta käsivartta eteen - taakse ja ylös - alas



### **Toistot**

Haluamasi määrä

## Harjoite 2 / 3

### **Aloitusasento**

Istuen tuolilla kädet koholla kyynärpäät koukistettuina ja vietyä sivuille. Kämmenten rintakehän korkeudella ja osoittaen eteenpäin

### **Suoritus**

Vie kämmenet yhteen noin 10-20 cm etäisyydellä rintakehästä ja palaa lähtöasentoon.



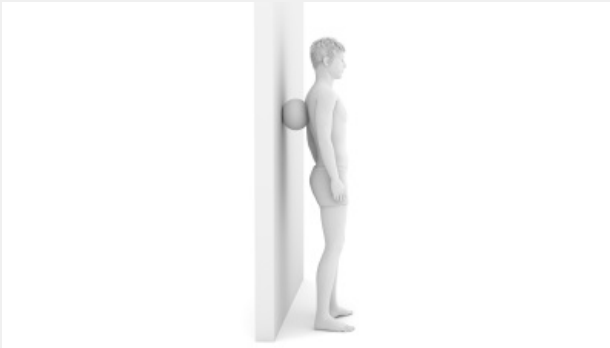
### **Toistot**

Haluamasi määrä

## Harjoite 3 / 3

### Aloitusasento

Seisten selkä seinää vasten pallo selän takana.



### Suoritus

Tee vartalolla täysikäännös ottaen pieniä askeleita ja nojaten palloa vasten siten että se pysyy paikallaan.



### Toistot

Haluamasi määrä

