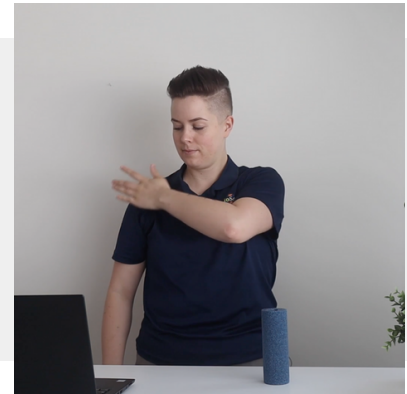


## ALKUUN

- Hartioiden pyöräytykset
- Pään kallistukset puolelta toiselle
- Rintakehän avaus ja pyöristys

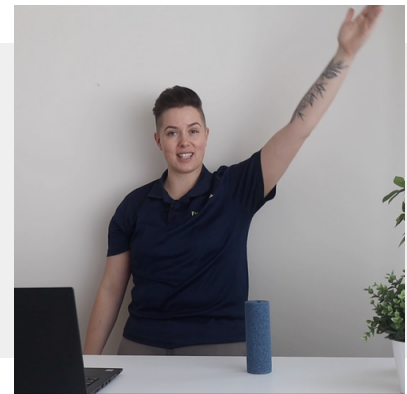
- **Rintalihasten ja hartian käsittely pallolla**

- Pyörittele palloa vastakkaisella kädellä solisluun alapuolelta kohti hartiaa, ja sen verran epäkäslihaksen puolelle kuin yllät. Pyörittele samaa reittiä takaisin päin ja vaihda puolta.



- **Lapaluun ja selkärangan väli pallolla**

- Aseta pallo seinää vasten selkärangan ja lapaluun väliin. Rullaa joko vartaloa liikuttaen tai yläraajaa nostamalla ja laskemalla koko lavan reuna. Toista molemmille puolille.



- **Kyynärvarren lihakset**

- Aseta pallo tai pieni rulla pöydälle, ja käsittele kyynärvarren lihakset sekä kämmenen, että kämmenselän puolelta. Toista molemmille puolille.

