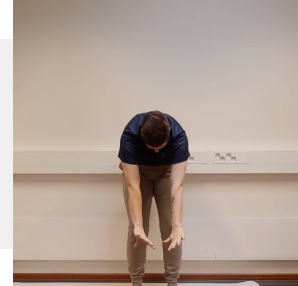
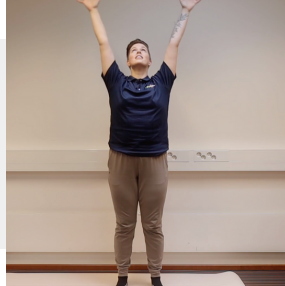


KEHONHUOLTOA TOIMISTOTYÖLÄISILLE

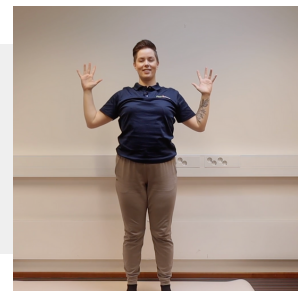
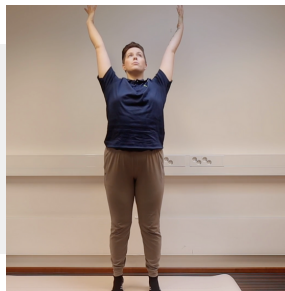
Toimistotyöläisen täsmäharjoitus



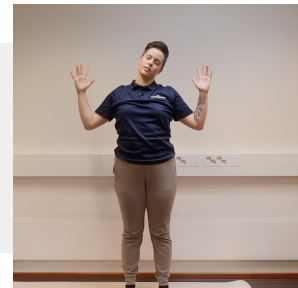
- Vartalon ojennus ja pyöristys
 - 10 x



- Käsien vienti yläviistoon ja rintakehän avaus
 - 5-7 x



- Pään kallistus
 - 3-5 x molempiin suuntiin



- Rannejumppa kyynärpäät koukussa
 - 10 x

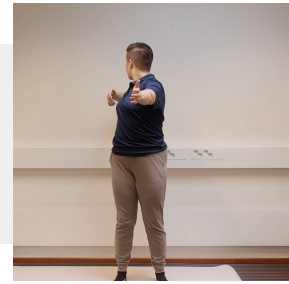


- Rannejumppa kyynärpäät suorana
 - 10 x



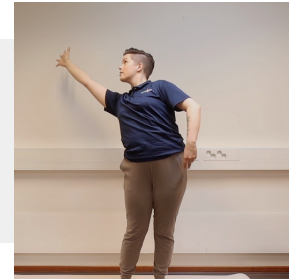
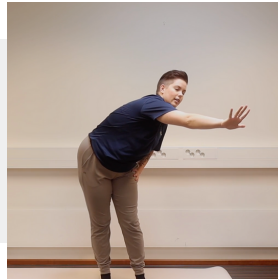
- Jousiampuja

- 5-10x molemmin puolin



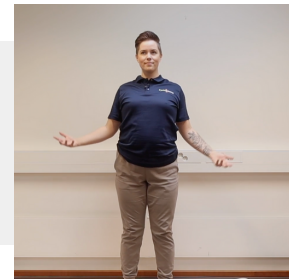
- Kurotus etu- ja takaviistoon

- 5-7x molemmin puolin



- Hartioiden pyöritys eteen- ja taaksepäin

- 5-7 x



- Hartioiden kohautus

- 3-5 x

