

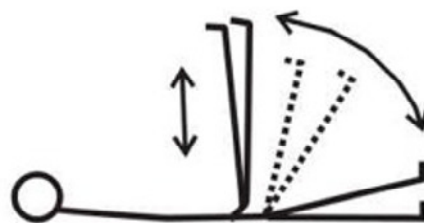
9. Leuan nosto rintaan. Kaulan lihasten vahvistus.  
2 - 3 x 8 - 15



10. Niska vahvistus. Käännä niskaakaan suoraan sivulle. Vastusta hieman kädellä.  
2 - 3 x 10 - 20



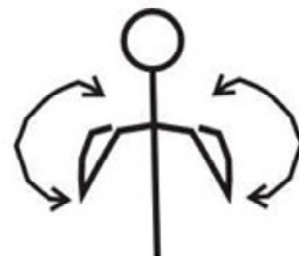
11. Jalkojen lasku, nosto + lantionnosto.  
1 - 2 x 10 - 20



12. Kyljellä päällimmäisen jalan nosto + kierto.  
1 - 2 x 8 - 15



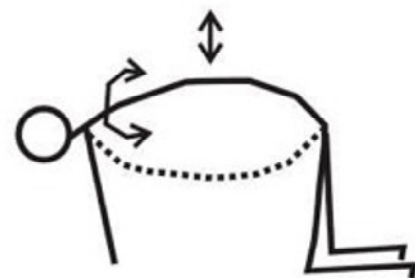
13. Kädet olkapäälle. Pyöritys ympäri, paina voimakkaasti edessä kyynärpäät yhteen, takana lavat yhteen. Molempiin suuntiin.  
2 - 3 x 5 - 10



14. Punnerrus- asennosta paina käsillä ylävartalo ylös. 2 - 3 x 8 - 10



15. Selän pyöristys + toisin päin + sivukierrot.  
2 - 3 x 15 - 25



16. Lantionnosto ja kierrot sivuille.  
1 - 2 x 10 - 20

