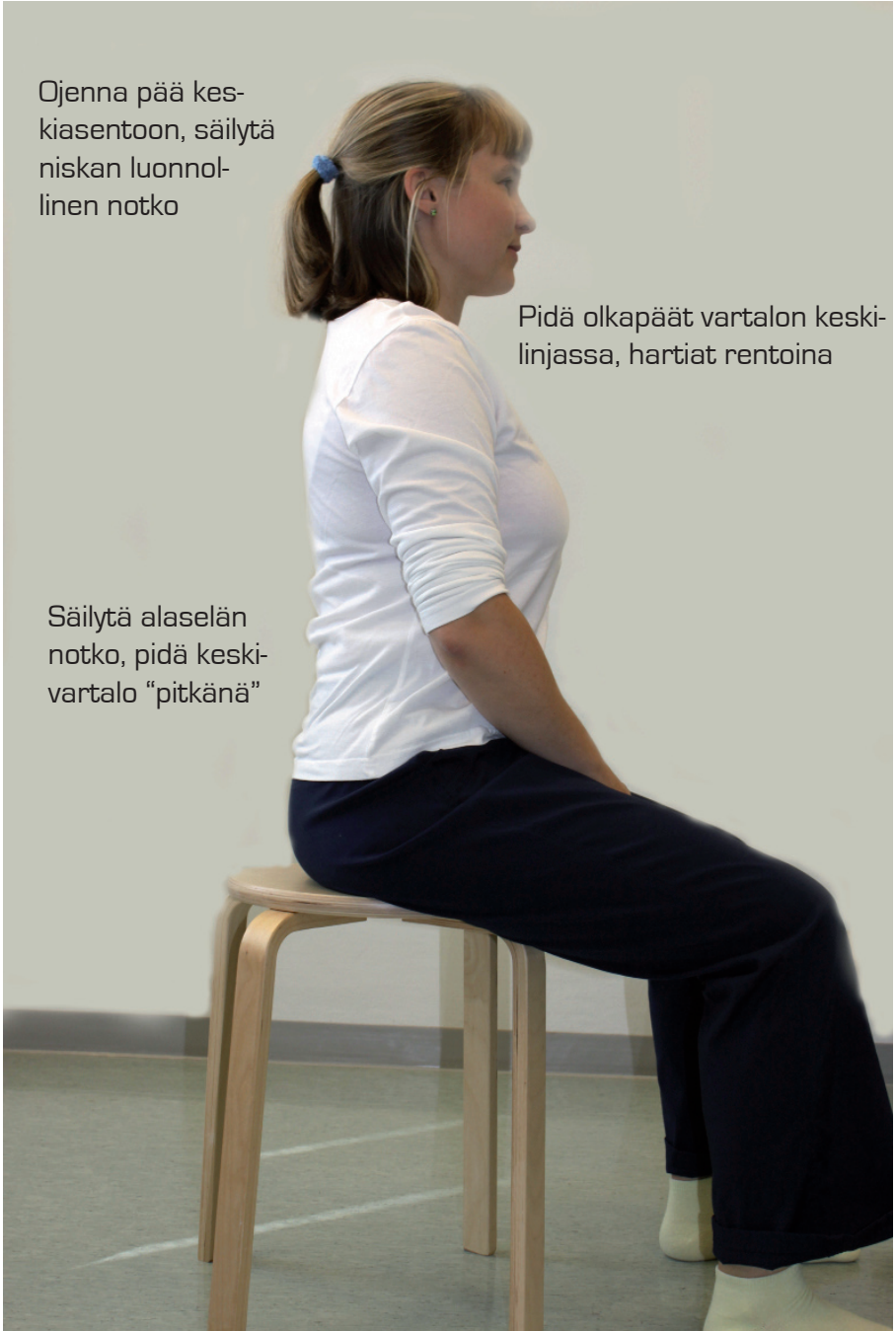


TASAPAINOISET ASENNOT ISTUEN:

Ojenna pää keskiasentoon, säilytä niskan luonnollinen notko

Pidä olkapäät vartalon keskilinjassa, hartiat rentoina

Säilytä alaselän notko, pidä keskivartalo "pitkänä"



SEISTEN:



Ojenna pää keskiasentoon, säilytä niskan luonnollinen notko

Tuo rintakehä lantion kanssa samaan keskilinjaan, vältä yliojennusta tai lysähtämistä

Pidä olkapäät keskilinjassa, hartiat rentoina

Lantio keskiasennossa, säilytä alaselän luonnollinen notko

Polvet keskiasennossa, vältä yliojennusta