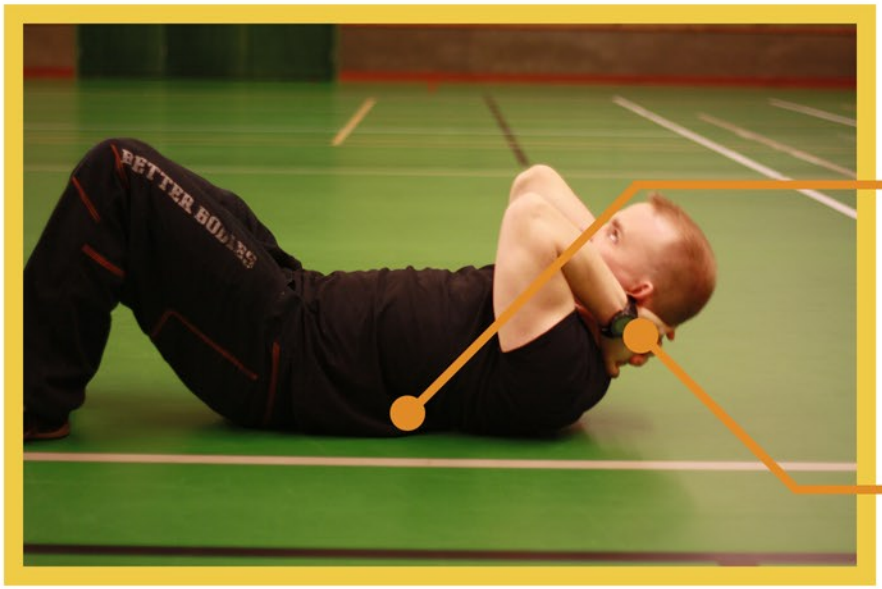
relevo
HYVINVOINTIVERSTAS

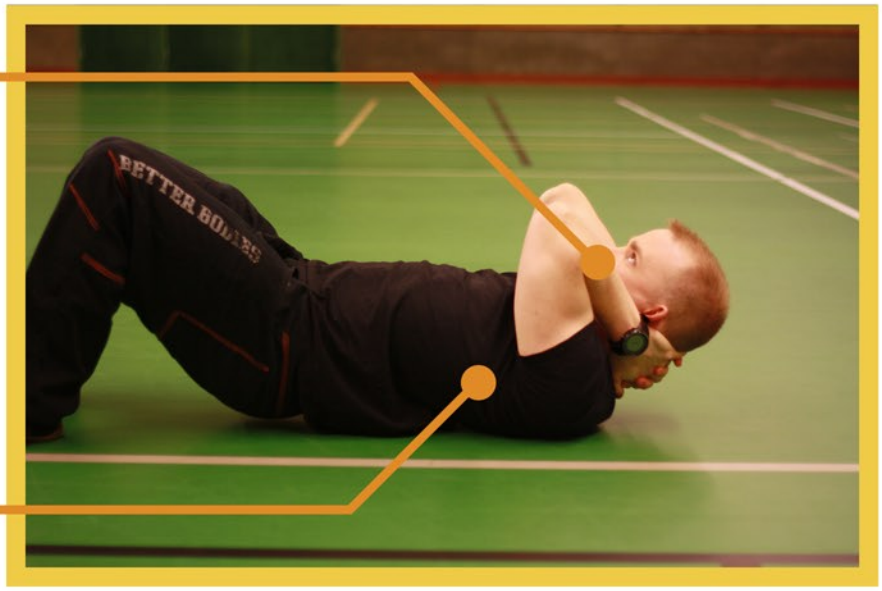
TUPLAPALLO
WWW.RELEVO.FI/TUPLAPALLO

RINTARANGAN AVAAMINEN

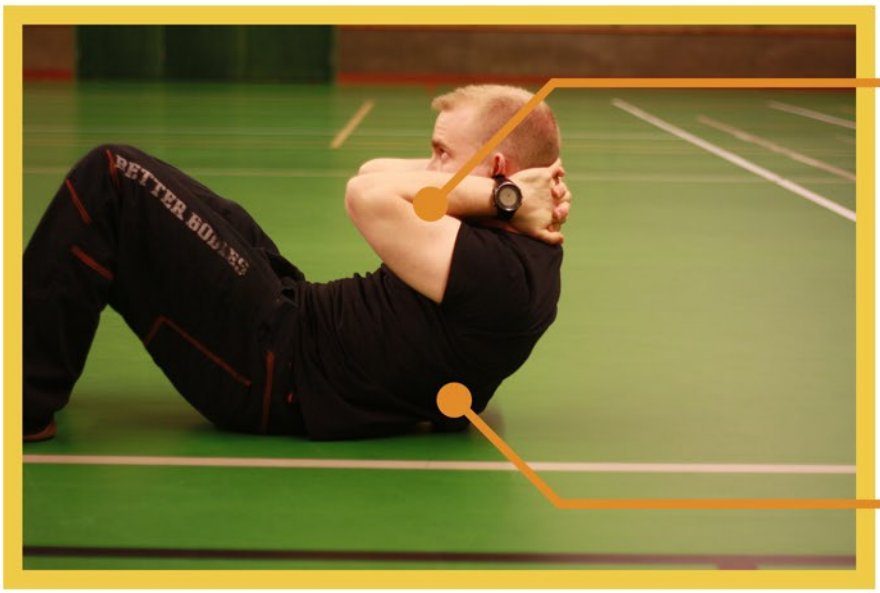


1. Rullaa selkä aluksi rauhallisesti läpi
2. Aseta tuplapallo selän alle rintarangan alaosaan
3. Aseta kädet ristiin niskan/takaraivon taakse ja kyynärpäät lähelle toisiaan

4. Puhalla keuhkot täysin tyhjäksi



5. Ojenna selkä samalla suoraksi



6. Vedä leukaa kohti rintaa ja samalla koukistaen vartaloa
7. Vedä keuhkot täyteen, siirrä palloa rangassa nikaman verran ylös ja jatka kohdasta 2 ranka läpi