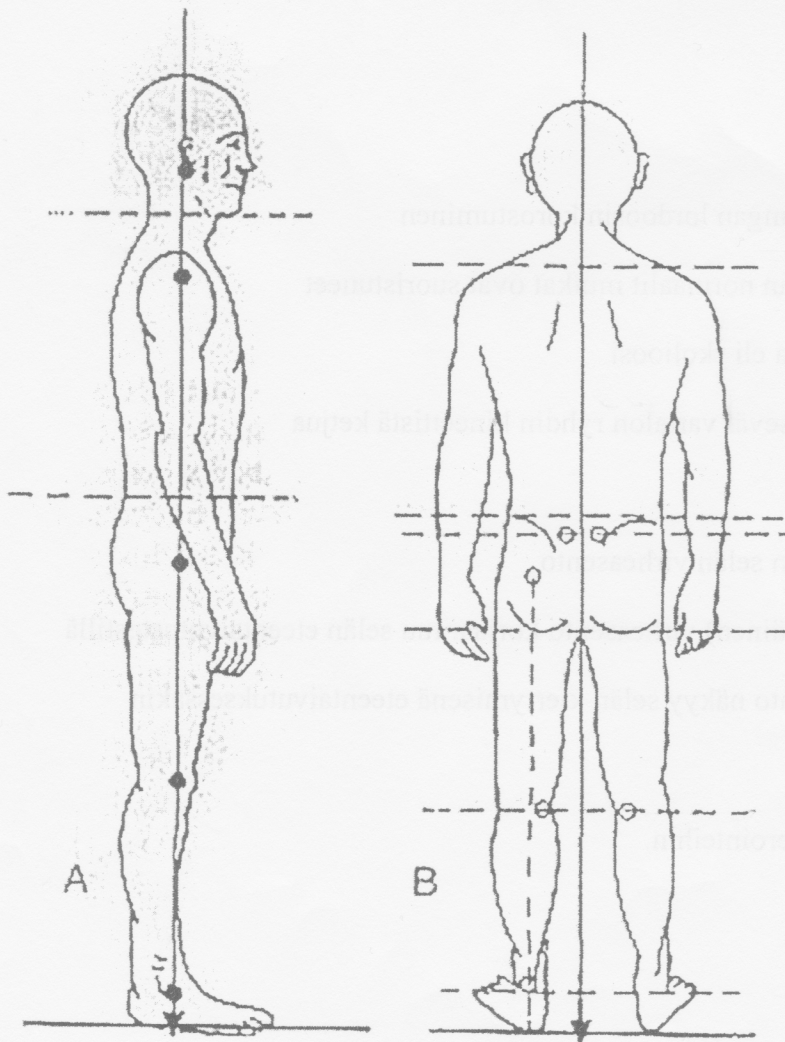


## Hyvä ryhti

- sivulta katsottuna selkäranka on loivan kaksois-S kirjaimen muotoinen
- tarkastellaan ns. luotisuoran avulla
- luotisuoran linja tulisi optimaalisesti kulkea seuraavien pisteiden kautta
  - korvanlehti
  - olkapään keskiosa
  - lantion keskilinja
  - polvilumpion takaa
  - ulompi kehräsluu
- takaa katsottuna selkäranka on suora
  - selkärankaa tunnusteltaessa selkänikamien okahaarakkeet ovat suorassa linjassa toistensa päällä ja
  - kehon molemmat puolet ovat keskenään symmetriset



Tarkastelukohdat:

hartiataso

kylkikolmiot

suoliluun harjat

”hymykuopat”

pakarapaimut

polvitaipet

akillesjänteet