

MAKUULLA



Selinmakuu



Koukkuselinmakuu



Päinmakuu



Kyljinmakuu

ISTUMA-ASENNOT





Täysistunta



Koukkuistunta





Kulmaistunta A



Kulmaistunta B



Haaraistunta





Risti-istunta



Salmiakki-istunta





Aitajuoksuistunta

POLVILLA



Polvinistunta



Polvinseisonta





Polvinseisonta sivulta



Toispolvisonta A



Toispolviseisonta B





Konttausasento



NOJA-ASENNOT



Hartiaseisonta



Kyynärnoja selinmakuulla A



Kyynärnoja selinmakuulla B





Kyynärnoja lankkuasennossa



Kyynärnoja kyljittäin



Takanojo





Etunoja A





Sivunoja A



Sivunoja B



Sivunoja C





Kulmanoja





Noja istuen

KYYKKYASENNOT



Kyykkyasento A



Kyykkyasento B





Kyykkyasento C



Kyykkynoja



Käyntikyykky sivulle





Käyntikyykkynoja



SEISOMA-ASENNOT



Perusasento



Haara-asento