

MAKUULLA



Selinmakuu



Koukkuselinmakuu



Päinmakuu



Kyljinmakuu

ISTUMA-ASENNOT



Täysistunta A



Täysistunta B



Koukkuistunta A



Koukkuistunta B



Kulmaistunta A



Kulmaistunta B



Kulmaistunta C



Kulmaistunta D



Haaraistunta



Risti-istunta A



Risti-istunta B



Salmiakki-istunta



Sammakkoistunta tai Tähti-istunta



Aura-istunta



Aitajuoksuistunta



Sakaraistunta



Sivuistunta

POLVILLA



Polvinistunta



Polvinseisonta



Polvinseisonta sivulta



Toispolviseisonta A



Toispolviseisonta B



Polvivaaka A



Polvivaaka B

NOJA-ASENNOT



Hartiaseisonta A



Hartiaseisonta B



Kyynärnoja selinmakuulla A



Kyynärnoja selinmakuulla B



Kyynärnoja lankkuasennossa



Kyynärnoja kyljittäin A



Kyynärnoja kyljittäin B

KYYKKYASENNOT



Kyykkyasento



Kyykkynoja



Käyntikyykky korkea



Käyntikyykky matala



Käyntikyykky kyljittäin matala



Käyntikyökkynoja

SEISOMA-ASENNOT



Perusasento



Päkiäseisonta



Varvasasento eteen



Varvasasento sivulle