

## VENITAMINE



KAEL JA ÜLASELG



KAEL



TRITSEPS



ÕLALIHAS



BIITSEPS



RINNALIHAS



RINNALIHAS



KÄELIHAS



KÕHULIHAS



KÕHULIHAS JA KÜLJELIHAS



ALA- JA ÜLASELJALIHAS



ALASELJALIHAS



JALANELIPEALIHAS



SÄÄRELIHAS



JALATAGALIHAS

Venitused sooritada keskmise pingega ca 10 – 30 sek iga lihasgrupi kohta.