



KISSA

Sisään hengityksellä suorista selkä ja nosta katse eteen. Uloshengityksellä vedä leukaa kohti rintaa ja pyöristä selkärankaa kohti kattoa. Toista hengityksen tahtiin.

Toistot: 10



YLÄVARTALON KIERTO

Konntausasennossa, vie toinen käsi vartalon alta sivulle mahdollisimman pitkälle. Tuo käsi ylävartaloa kiertämällä ylös toiselle puolelle.

Toistot: 5/puoli



LONKAN KOUKISTAJAN VENYTYS

Vie takimmaisien jalan polvi pitkälle taakse. Hae venytystuntuma takimmaisien jalan nivuseen.

Toistot: 30-60s



TAKAREISIEN VENYTYS

Istuen, molemmat jalat suorana edessä. Suorista selkä, taivu uloshengityksellä suoralla selällä eteenpäin. Kun liike suoralla selällä loppu, anna selkärangan pyöristyä sen jälkeen ja tuo leukaa kohti rintaa.

Toistot: 30-60s



REIDEN LÄHENTÄJIEN VENYTYS

Tee harjoite istuen leveässä haara-asennossa. Nojaa ylävartaloa suoraan eteenpäin.
Toistot: 30s-



ETUREIDEN VENYTYS

Koukista toinen polvi ja nojaa ylävartaloa kevyesti taaksepäin. Tehostaaksesi venytystä, nosta lantiota kevyesti ylöspäin koukussa olevan jalan puolelta.
Toistot: 30-60s



PAKARAVENYTYS

Toinen jalka suorana alla, toinen ristissä yli. Vedä polvea kohti rintaa, suorista selkää.
Toistot: 30-60s



RINTALIHAKSEN VENYTYS

Vie toinen käsi kyynärnivelen koukussa takaviistoon seinälle. Käännä vartaloa pois päin seinästä.
Toistot: 30-60s