

# AKTIIVISIA VENYTTELYLIIKKEITÄ

LiM Kalevi ja Tea Huhtinen

TEE LIIKKEITÄ RAUHALLISESTI JA HALLITUSTI, TOISTOMÄÄRÄ 5-20/liike



1. KÄSIEN VENYTYS SIVUKAUTTA YLÖS, TYÖNNÄ VIELÄ YLHÄÄLLÄ KORKEAMALLE VENYTTÄEN, KALLISTELE HALLITUSTI



2. ASKELKYKKY TAAKSE, VEDÄ POLVI ETEEN YLÖS, TEE MYÖS TAAKSE RISTIIN



3. ETENEVÄ ASKELKYKKY, ÄLÄ PÄÄSTÄ SÄÄRTÄ KALLISTUMAAN ETEENPÄIN,



4. LUISTELUKYKKY, KÄÄNNÄ VIELÄ SUORAN JALAN VARPAAT YLÖS



5. YHDEN JALAN KYKKY



6. "MARSSI", HEILAUTA JALKA VASTAKKAISEEN KÄTEEN, JALAN HEILUTUS ETEEN JA TAAKSE



7. MALJAKYKKY, VOIT TEHDÄ MYÖS KÄSIEN KIERROLLA



8. SIVUKYKKY, KYLJEN VENYTYS



9. ASKEL ETEEN, VARTALON VENYTYS



10. ASKEL ETEEN, VARTALON KÄÄNTÖ MOLEMPIIN SUUNTIIN



11. KÄSIEN "PUMPPAUS" ALAS, KALLISTELE LOPUKSI PÄÄTÄ RAUHALLISESTI PUOLELTA TOISELLE