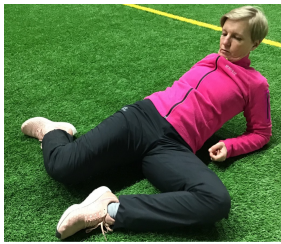


VENYTTELYHARJOITUS

- TEE JOKAINEN LIIKE KAHTEN KERTAAN
- PIDÄ VENYTYSTÄ YLLÄ 10-20 SEKUNTIA
- MUISTA HENGITTÄÄ RAUHALISESTI JA PYRI KESKITTYYN RENTOUTTAMAAN LIHASTA



1. HARTIA, ota kiinni ristikkäisen jalan ulkosyrjästä ja vedä hartiaa taakse



2. HEILURI, käännä polvia vuorotellen maahan, voit myös jättää polven maahan ja kääntää vartaloa taakse



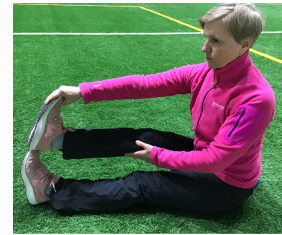
3. LONKAN KOUKISTAJA, pidä lantio edessä, voit tehostaa viemällä venyvän puolen kättä ylös taakse



4. PAKARA, tehosta kaatumalla selinmakuulle



5. PAKARA, taita jalka vartalon eteen, paina vartaloa jalan päälle



6. POHJE, ota päkiästä kiinni ja vedä varpaita ylös, tehosta ojentamalla jalkaa



7. POHJE, etunojassa paina kantapäätä alaspäin



8. REIDEN ETUOSA, nosta alimman jalan polvi ylös koukkuun, pidä lantio edessä



9. REIDEN LÄHENTÄJÄT, selkä suorana paina napaa lattiaa kohti



10. REIDEN LÄHENTÄJÄ, kallistu toisen jalan päälle



11. REIDEN TAKAOSA, ryhdikkäänä napa kohti reittä



12. REIDEN TAKAOSA, pidä polvi hieman koukussa, pyri saamaan venytys tuntumaan reiden takana



13. REIDEN ULKOSYRJÄ, paina polvi maahan ja nosta toinen jalka painoksi päälle, nojaa taakse



14. KYLJET, RINTAKEHÄ, nosta jalka vartalon yli kohti vastakkaisista kättä, pyri pitämään toinen käsi lattiassa

