**Lihaskuntoharjoitus (liikkuvuus)**

**Venyttely 30min (** [**https://www.youtube.com/watch?v=ATajUnc4zTA**](https://www.youtube.com/watch?v=ATajUnc4zTA) **)**

1. Aurinkotervehdys

2. Käsien pyöritys

3. Hiihtoliike

4. Rintarangan avaus ja lapojen venytys

5. Olkapäiden pyöräytykset molempiin suuntiin

6. Lonkkien avaus molempiin suuntiin

7. Takareisien venytys

8. Etureisien venytys

9. Lonkan koukistajien venytys

10. Pohkeiden venytys

11. Nilkkojen pyöritys

12. Takareisien, pakaroiden ja alaselän venytys

13. Sisäreisien venytys

14. Pohkeiden venytys istuen

15. Kylkien venytykset

16. Rangan kierto, kyljen ja pakaran venytys

16. Pakaran venytys selinmakuulla

17. Yläselän venytys

18. Olkalihaksen venytys

19. Ojentajien venytys

19.Kyynärvarren venytys istuen

20. Ranteiden pyöritys

21. Olkapäiden jännitys ja rentoutus