



## Pohjevenytys

- Aseta toinen jalkapohja hiekkalaatikon reunaa, seinää tai keinutelinettä vasten
- Takimmainen jalka pysyy suorana
- Varpaat ja polvet samansuuntaisesti
- Lähden viemään painoa etummaisesta jalan suuntaan
- Vaihda jalkaa

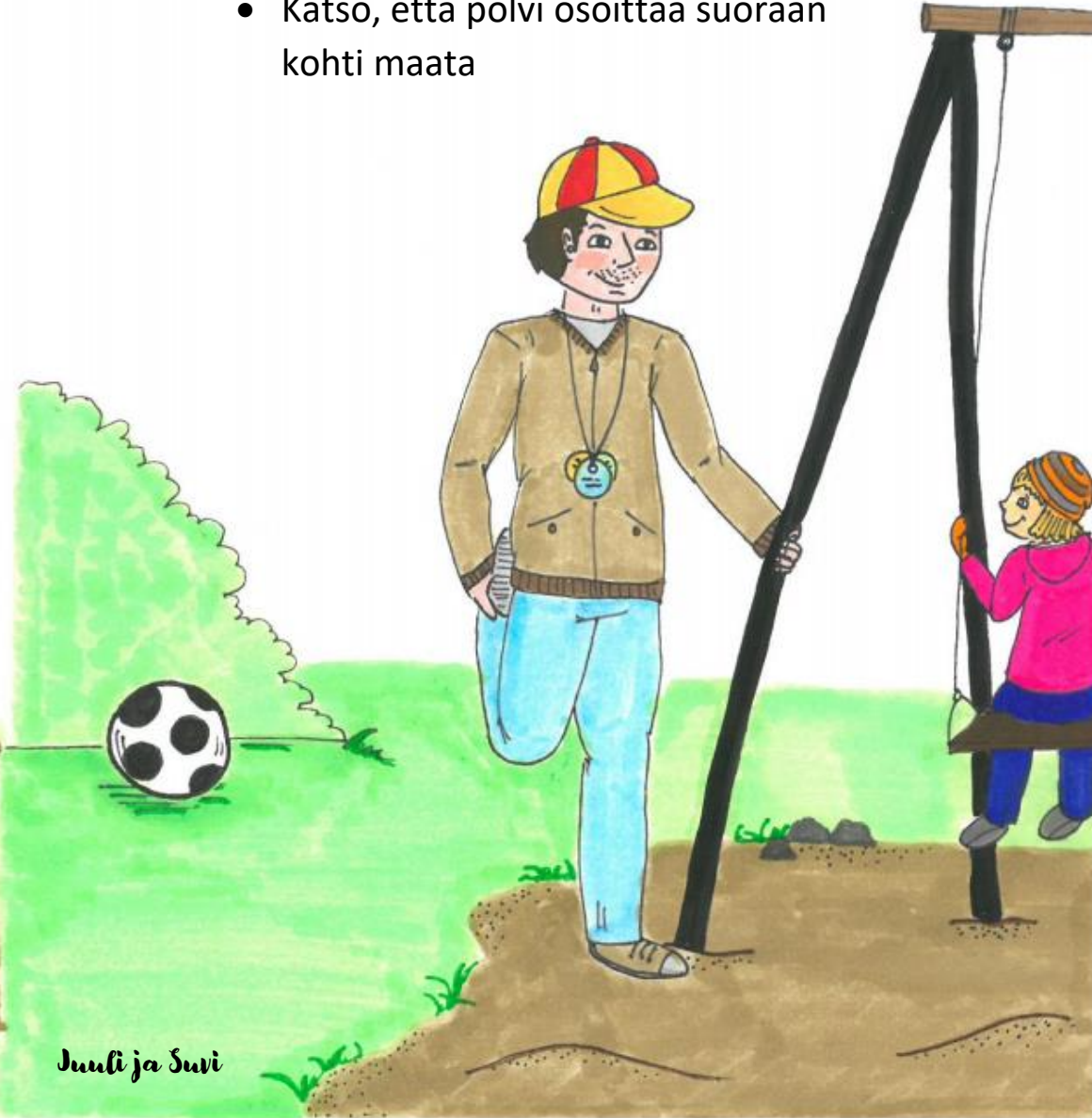


Juuli ja Suvi



## Etureiden venytys

- Ota ryhdikäs asento, lantio ylhäällä ja keskivartalo tiukkana, hartiat alhaalla
- Ota toisen jalan nilkasta kiinni tai housunpuntista
- Jännitä pakara- ja vatsalihaksia
- Katso, että polvi osoittaa suoraan kohti maata

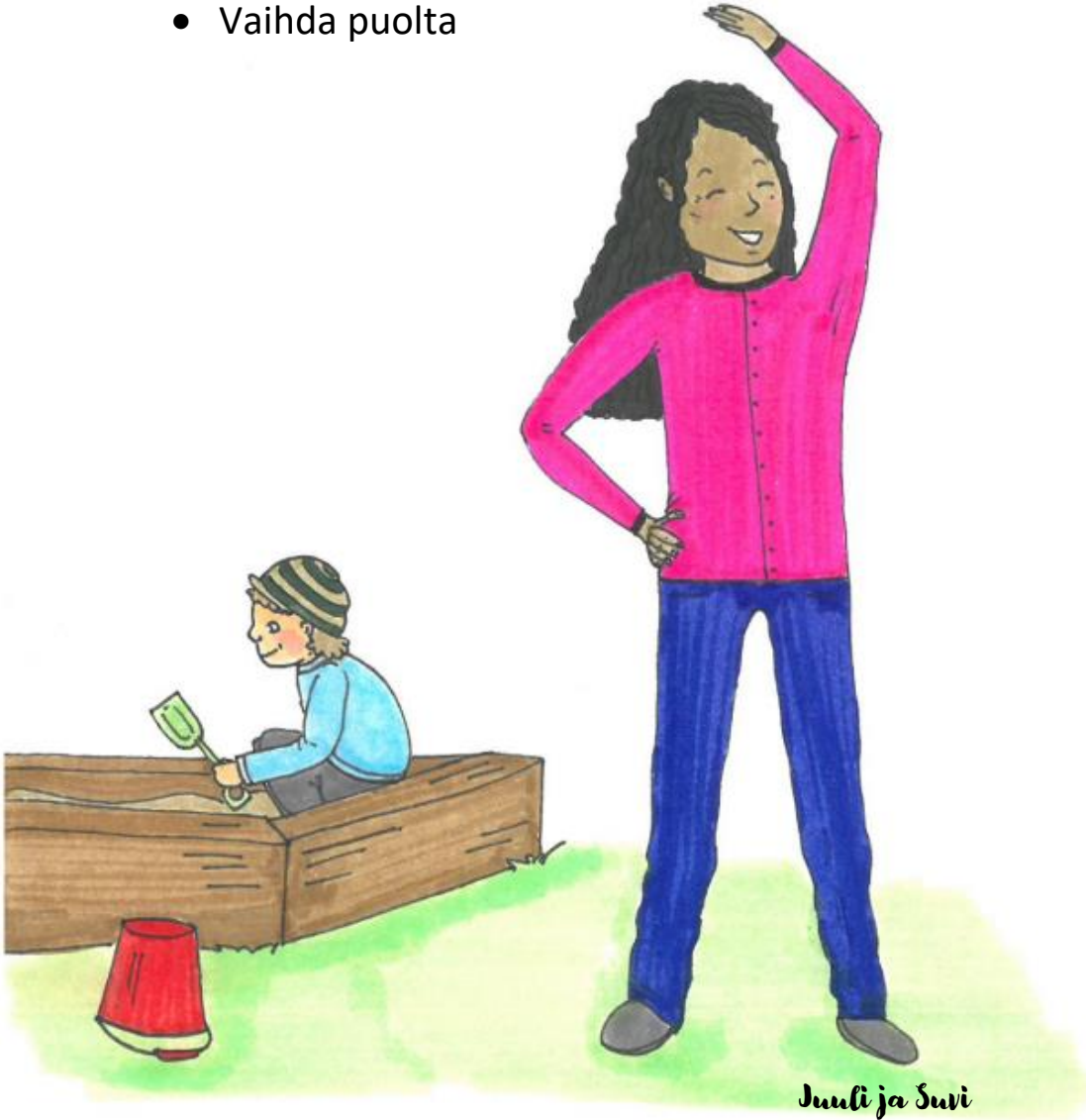


Juuli ja Suvi



## Kylkitaiivutus

- Asetu lantion levyiseen haara-asentoon
- Jännitä kevyesti keskivartalo
- Kurota toista kättä pään yli ja taivuta ylävartaloa mukana
- Pidä lantio paikallaan ja tee liike hallitusti
- Vaihda puolta



## Selän taakse taivutus

- Ota lantion levyinen haara-asento
- Pidä keskivartalossa hallinta
- Ota hyvä ryhti – pyöräytä olkapäät taakse
- Vie ylävartaloa hallitusti taaksepäin ja palaa takaisin
- Pienikin liike riittää





# Takareiden venytys

- Nosta toinen jalka penkille, kivelle tai hiekkalaatikon reunalle
- Suorista selkäsi ja nosta lantiotasi
- Jännitä kevyesti keskivartalo
- Katso, että polvet ja varpaat ovat samansuuntaisesti
- Taivuta itseäsi jalan suuntaan, pidä selkä suorana
- Voit uloshengityksellä painautua aina hieman alemmas
- Vaihda toinen jalka



Juuli ja Suvi

# Rintalihaksen venytys

- Ota ryhdikäs asento, hartiat alhaalla
- Jännitä kevyesti keskivartaloa
- Aseta kämmen vasten keinutelinettä/seinää
- Lähde kääntämään itseäsi pois päin kämmenestä
- Liikuttele kämmenen korkeutta ja tunne venytys eri kohdissa
- Lisää venytystä uloshengityksellä
- Vaihda puolta



Juuli ja Suvi