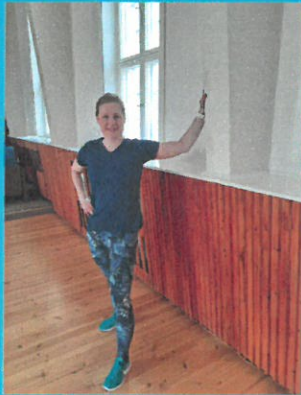


# Kehonhuolto; venyttely ja liikkuvuus



## **Liike 1.**

### **Rintalihasvenytys**

Ojenna toinen käsi hartiaa korkeammalle tasolle. Jätä käsi hieman koukkuun. Ota askel toisella jalalla eteen. Käännä rintaranka vapaan käden puoleen. Venytä n. 20-30 sek per puoli.



## **Liike 2.**

### **Pohjevenytys**

Laske lantiota alaspäin. Tuo toisen jalan varpaat seinää vasten ja ojenna sen jälkeen lantiota ylemmäs lähemmäs seinää. Venytä n. 20-30 sek per puoli.



## **Liike 3.**

### **Kylkivenytys**

Ota jalkoihin leveä tukeva asento. Tuo toinen käsi vyötärölle ja nosta toista kättä samalla taivuttaen kylkeä. Pyri pitämään selkä suorana. Voit venyttää molemmat puolet 5 sekunnin osissa 3-4 kertaa.



## **Liike 4.**

### **Lonkankoukistajavenytys**

Ota toisella jalalla askel taaksepäin ja työnnä pakaroiden avulla lantio eteen. Venytä molemmat puolet 10-15 sek x 2.



### **Liike 5.**

#### **Takareisivenytys (istuen maassa tai tuolilla)**

Ojenna jalat suoraksi ja taivuta selkää ojentaen eteen.

Venytä n. 20-40 sek.

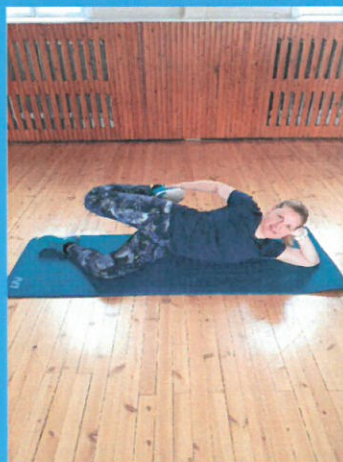


### **Liike 6.**

#### **Pakaravenytys (istuen maassa tai tuolilla)**

Tuo toinen jalka toisen yli ristiin. Vedä ylemmän jalan polvea kohti rintaa ja käännä rintaranka tätä polvea kohti. Venytä n.

30 sek per pakara.



### **Liike 7.**

#### **Etureisivenytys**

Mene kylkiasentoon makuulle. Tuo alempi jalka koukkuun hieman vartalon eteen. Nappaa ylemmän jalan nilkasta/housun puntista kiinni. Tuomalla lantiota eteenpäin, saat tehostettua venytystä.

Venytä n. 30 sek per puoli.