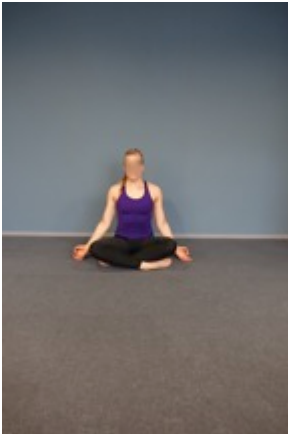


Kehonhuolto

Matalan kynnyksen liikkuvuusharjoitteita

Liikkuvuusharjoitteissa kohdelihasta voidaan venyttää joko pienellä pumppauksella tai staattisesti pysyen. Liikkuvuuden kehittämiseksi venytyksien kannattaa kestää vähintään puoli minuuttia, samalla rauhallisesti hengittäen. Lisää liikkuvuusharjoitteita löytyy lämmittelyosioista, avaavien venyttelyiden kohdalta.



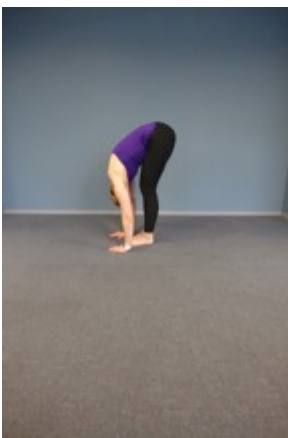
Lootusasento

- Helpompi versio on istua tavallisessa risti-istunnassa
- Haastavampi versio on tuoda toinen jalka nilkasta toisen päälle
- Haastavimmassa versiossa molemmat jalat ovat toistensa päällä



Perhonen

- Jalat koukussa, jalkapohjat vastakkain, polvet sivulla
- Selän voi pitää suorana ja käsillä tai kyynärpäillä painaa polvia alaspäin
- Tai selkää ja käsiä voi taivuttaa eteenpäin, jolloin venytyksen tuntumakohta hieman muuttuu



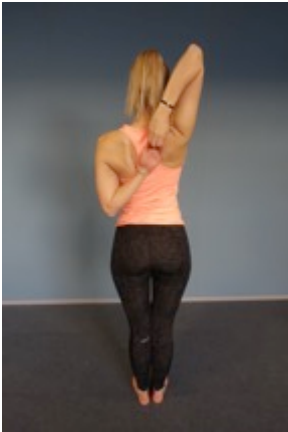
Eteentaivutus

- Taivuta ylävartaloa rennosti alaspäin, napaa kohti polvia, polvet lähes suorana
- Niska, kädet ja hartiat rentoina
- Saman venytyksen voi tehdä myös istualteen



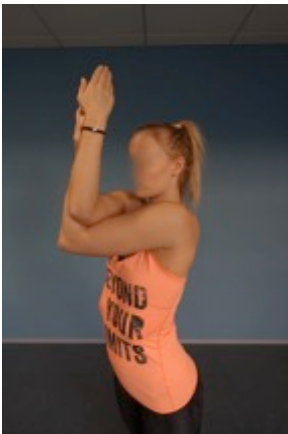
Eteentaivutus jalat erillään

- Sama kuin yllä, jalat haarassa
- Vetämällä käsillä nilkoista, saa tehostettua venytystä
- Tuomalla kädet takana ristiin ja antaen vetovoiman vetää niitä kohti lattiaa, saa venytyksen olkapäihin ja rintaan



Olkapäiden liikkuvuus

- Tuo toinen käsi alakautta ja toinen yläkautta lapaluihin
- Tartu mahdollisuuksien mukaan sormista kiinni ja venytä
- Muista tehdä molemmat puolet



Kotka käsivarsilla

- Ojenna toinen käsi eteen, tuo toinen käsi sen päältä, koukista molemmat kädet ja kiedo ranteet niin, että saat kämmenet vastakkain
- Paina käsiä toisiaan vasten, työnnä lapaluita taakse ja kyynärpäitä eteen