



### Etureiden venytys 2 ETUREIDET

Seisten. Ota kädellä toisen jalan nilkasta kiinni. Vedä nilkkaan kohti pakaraa. Vie nenyttävän jalan polvea taaksepäin säilyttäen lantion ja lannerangan keskiasento.  
Toistot: 30s -40s /

### Lonkan koukistajan venytys 1 LONKANKOUKISTAJAT



Toispolviseisonnassa. Nojaa eteenpäin pitäen lantion ja lannerangan keskiasento. Älä vie etujalkaa aivan niin pitkälle kuin kuvassa vaan kokeile aluksi venyttää lonkankoukistajaa työntämällä lantiota eteenpäin ja jännittämällä hieman maassaolevan jalan pakaraa. Venytä lonkankoukistajaa muutama sekunti, nouse sitten ylös ja venytä etujalan takareisi. Ota tämän jälkeen toisella jalalla askel eteenpäin ja vaihda jalkojen paikkaa. Toista venytykset yhteensä 3 kertaa/jalka.  
Toistot: 30s / ja

### **Pakaran venytys 3**

#### **PAKARAT**

Laita toinen jalka koukkuun eteen, toinen jalka suorana taakse. Nojaa painoa hieman eteenpäin. Etummaisesta jalan kulmaa vaihtelemalla voit vaikuttaa siihen, mihin päin pakaraa venytys tuntuu.

Toistot: 30s-40s



### **Eteentaivutus**

#### **TAKAREIDET**

Seisten. Kumarru eteenpäin. Pidä polvet hieman pehmeänä venytyksen ajan äläkä päästä niitä lukkoon.

Toistot: 30s-40s



### **Pohkeen venytys 3**

#### **POHKEET**

Tee harjoite seisoma-asennossa. Nouse korokkeelle ja päästä toinen nilkka koukistumaan niin, että tunnet pohkeessa venytyksen. Pidä toinen jalka tukena.

Toistot: 30s/jalka



### Vartalon kierto 2

ALASELKÄ, PAKARA, KYLKI, RINTALIHAS

Selinmakuulla. Vie jalka koukussa toisen yli. Pidä olkapäät alustassa. Voit avustaa liikettä toisella kädellä. Suorista päällimmäinen jalka ja saat tehostettua venytystä.  
Toistot: 30-40s / p



### Liikkuvuusharjoite

JOS SINULLA ON VAMMA / KOVIA KIPUJA ALASELÄSSÄ, NIIN JÄTÄ TÄMÄ LIIKE VÄLIIN TAI KOKEILE SITÄ TODELLA VAROVASTI.

Vatsamakuulla, kädet auki sivuilla. Tuo jalka toisen yli kohti vastakkaista kättä. Tee sama toiselle puolelle. Liikkeessä vain käytetään jalka käden luona eli tuota alemman kuvan asentoa ei jätetä sinne paikoilleen vaan jalka käy koskettamassa mahdollisimman lähellä kättä oman liikkuvuuden mukaan ja sitten se palautetaan takaisin ja tehdään toisella jalalla toiselle puolelle.  
Toistot: 5 x / pu



### Rintalihaksen venytys 4

RINTALIHAS

Seisten. Vie toinen käsi kyynärnível koukussa takaviistoon seinälle. Tuo vartaloa eteenpäin ja kohti seinää.  
Toistot: 30s / käsi





### Ojentaja venytys 1 OJENTAJA

Nosta käsi pään viereen, kyynärpää koukussa. Paina toisella kädellä kyynärpäätä taaksepäin.

Toistot: 20-30s /



### Selän venytys YLÄSELKÄ, KYLKI

Kumarru eteenpäin ja ota toisella kädellä kiinni seinästä. Paina vartaloa alaspäin tai nojaa hieman enemmän taaksepäin, jolloin venytys kohdistuu hieman eri tavalla yläselän lihaksiin.

Toistot: 20-30s / p



### Kyljen venytys 4 KYLKI

Suorita harjoite seisten. Nosta toinen käsi suoraksi ja taivuta ylävartaloa sivulle. Voit tehdä liikkeen myös istuen.

Toistot: 20-30s /