

Liikkuvuus + venyttelyt

1. Kepin kanssa käsien ja hartioiden avauksia

Laita keppi (käy mikä vain pidempi keppi/tanko/muu) niskan taakse. Kierrä vartaloa molemmille puolille pitäen alavartalo paikallaan.



2. Tuulimylly

Haara-asennossa kädellä kosketus vastakkaiseen nilkkaan (esim. vasen käsi ja oikea nilkka). Toista molemmille puolille 10 kertaa.



3. Mittarimato

Seiso suorana ja kurota kohti varpaita. Lähde kävelemään käsien avulla lattiaa pitkin punnerrusasentoon. Tuo jalat takaisin käsien viereen. Pidä jalat koko ajan suorina. Toista tämä liike 10 kertaa oman osaamisen mukaan.



4. Askelkyykyt + kyljen venytys

Astu askel eteen niin, että polvi ei mene varpaiden yli ja taivuta molemmat kädet vartalon toiselle puolelle. Toista tämä liike 10 kertaa molemmille puolille.



Voit kokeilla myös tätä liikettä!

5. Kyykystä ylös

Mene alas asti kyykkyyyn, kantapäät ja kädet maahan. Oikaise polvet suoraksi ja tuo selkä pyöreänä pystyasentoon. Toista tämä liike 10 kertaa.



Toista seuraavat venytykset 30-60 sekuntia/venytys molemmille puolille.

- Etureidet



- Takareidet



- Pakara



- Pohkeet



- Lonkat

