



Pakaran venytys 1

Istuen. Toinen jalka koukussa alla, toinen ristissä yli. Kierrä vartaloa, niin että tunnet pakarassa venytyksen.
Sarjat: 3 Toistot: 20s



Pakaran venytys 2

Laita toinen jalka koukkuun eteen, toinen jalka suorana taakse. Nojaa painoa eteenpäin.
Sarjat: 3 Toistot: 20s



Pakaran venytys 3

Selinmakuulla, nilkka toisen polven päällä, lonkka aukikierrossa.
Sarjat: 3 Toistot: 20s



Kyljen venytys 1

Istuen. Tuo toinen jalka koukkuun suorana olevan jalan eteen. Anna lantion pudota sivusuunnassa alaspäin.
Sarjat: 3 Toistot: 20s



Kyljen venytys 2

Seisten, jalat ristissä, takana oleva jalka suorana. Vie toinen käsi suoraksi ylös ja taivuta vartaloa sivulle.
Sarjat: 3 Toistot: 20s



Reiden ja selän venytys

Istu leveässä haara-asennossa. Vie ylävartaloa toisen jalan suuntaan ja nosta toinen käsi pään yli niin, että tunnet kyljen ja selän alueella venytyksen.
Sarjat: 3 Toistot: 20s



Takareiden venytys

Suorita harjoite istuen, toinen jalka suorana edessä. Pidä toinen jalka koukussa niin, että jalkapohja on suorana olevan jalan sisäreittä vasten. Nojaa painoa suorana olevan jalan suuntaan.
Sarjat: 3 Toistot: 20s



Reiden venytys 1

Tee harjoite istuen leveässä haara-asennossa. Nojaa ylävartaloa suoraan eteenpäin.
Sarjat: 3 Toistot: 20s



Reiden venytys 2

Nelinkontin, jalat haara-asennossa. Kohdista liikettä viemällä painoa eteen ja taakse.
Sarjat: 3 Toistot: 20s



Vatsalihasten venytys

Punnerra vatsamakuulta ylävartaloa ylöspäin niin pitkälle, että tunnet venytyksen vatsalihaksissa.
Sarjat: 3 Toistot: 20s



Säären etuosan venytys

Polvillaan. Tuo painoa taaksepäin. Voit laittaa korokkeen jalkaterien alle.
Sarjat: 3 Toistot: 20s



Lonkan koukistajan venytys 1

Toispolvisseisonnassa. Nojaa eteenpäin pitäen lantion ja lannerangan keskiasento.
Sarjat: 3 Toistot: 20s



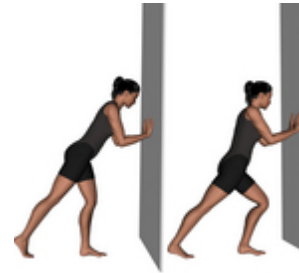
Lonkan koukistajan venytys 2

Aitajuoksija-asennossa. Nojaa painoa taaksepäin.
Sarjat: 3 Toistot: 20s



Etureiden venytys

Toispolvisseisonnassa. Ota kädellä toisen jalan nilkasta kiinni, vedä nilkkaa kohti pakaraa ja vie lantiota eteenpäin.
Sarjat: 3 Toistot: 20s



Pohkeen venytys 1

Nojaa seinään, toinen jalka takana päkiällä. Paina kantapäätä kohti alustaa.
Sarjat: 3 Toistot: 20s



Pohkeen venytys 2

Seisten, toinen jalka seinää vasten. Nojaa vartaloa eteenpäin.
Sarjat: 3 Toistot: 20s



Takareiden venytys 1

Selinmakuulla, toinen polvi koukussa. Laita pyyhe suorana olevan jalan jalkaterän ympärille. Vedä jalkaa kohti ylävartaloa vastustaen liikettä. Voit pitää koukussa olevan jalan myös suorana.
Sarjat: 3 Toistot: 20s



Takareiden venytys 2

Selinmakuulla, ota molemmilla käsillä reiden takaa kiinni, toisen jalan jäädessä suoraksi alustalle, ja tuo leuka rintaan. Ojenna polvea, vedä lopussa nilkka koukkuun, anna pään laskeutua samalla alustaan. Ojenna nilkka ja tuo polvi takaisin koukkuun.
Sarjat: 3 Toistot: 20s