



LONKAN KOUKISTAJA

Vedä napa selkärankaan kohti, pidä ylävartalo pystyssä. Siirrä vartalon painoa etujalalle. Käännä lantiota hieman eteenpäin.



VARTALON KIERTÄJÄT

Vie polvi koukussa vastakkaiselle puolelle lattiaan, laita käsi painoksi. Kierrä pää vastakkaiseen suuntaan.



REIDEN LÄHENTÄJÄT

Vie pakarot lähelle seinää, anna jalkojen painua alas. Venytyksen jälkeen koukista polvet ja tuo jalat yhteen.

Selän parhaaksi



VATSA Toista liikkeitä 4x10.



Kurkota polvia kohti, pysy ylhäällä, tee 1 cm:n joustoja jalkapohjat alustalla kannat lähellä pakarointia.



Kurkota kyynärpäätä kohti vastakkaisesta polvea. Pysy ylhäällä, tee 1 cm:n joustoja.



Vedä jalat vatsan päälle, pidä pää alustalla. Nosta ristiselkä irti alustalta pyöristämällä alaselkää. (pienellä liikkeellä)

VENYTYKSET: pidä venytys 40 sekuntia, hengitä rauhallisesti venytyksen aikana.



ETUREISI

Vedä vatsa sisään ja kantapäät pakaraa kohti. Kallista vartalon paino koukkujalan puolelle.



PAKARAVENYTYKSET

Vie polvea vastakkaisesta olkapäätä kohti, vedä nilkasta alaviistoon.



JALAN TAKAOSA

Ota polvitaiteesta kiinni. Vedä reisi vatsaan, koukista nilkka, ojenna polvea.

a. Ojenna-koukista pumpaten polvesta ja nilkasta 10 kertaa.

b. Pidä venytys.