



Vatsamakuulla, toinen käsi otsan alla. Ota toisella kädellä nilkasta kiinni ja vedä kantapäätä kohti pakaraa.



Istuen, molemmat jalat suorana edessä. Nojaa ylävartaloa eteenpäin.



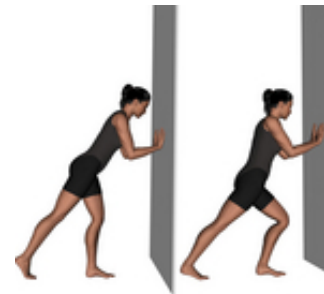
Selinmakuu, paina toista jalkaa alustaan ja ota toinen jalka vatsanpäälle kädet pohkeen takana. Vedä säärtä kohti kasvoja ja tunnet venytyksen takareidessä. Kuvasta poiketen, et tarvitse kuminauhaa tms. avuksi venytykseen.



Istuen, polvet koukussa. Laita jalkapohjat yhteen ja ota käsillä nilkoista kiinni. Paina kyynärpäillä kevyesti polvia alaspäin.



Tee harjoite istuen leveässä haara-asennossa. Nojaa ylävartaloa suoraan eteenpäin.



Nojaa seinään, toinen jalka takana päkiällä. Paina kantapäätä kohti alustaa.

Tee liike myös niin, että painat takajalan polvea hieman koukkuun ja siirät painoa takajalan päälle, jolloin venytys siirtyy kohti akillesjännettä.



Toinen polvi maassa, toinen koukussa vartalon edessä. Vie painoa eteenpäin.



Selinmakuulla, nilkka toisen polven päällä. Ota käsillä alempana olevan jalan polvesta kiinni/takareiden takaa ja vedä kohti rintaa.



Suorita harjoite seisten, haara-asennossa. Nosta toinen käsi suoraksi ylös ja taivuta sivulle.



Seisten, jalat ristissä, takana oleva jalka suorana. Vie toinen käsi suoraksi ylös ja taivuta vartaloa sivulle. 30 sek/venytys



Toispolvisseisonnassa. ÄLÄ Nojaa eteenpäin, kuten kuvassa, vaan pidä selkä hyväryhtisessä asennossa, pitäen lantion ja lannerangan keskiasento. Jännitä vatsa sisään ja jännitä takajalan pakara, tunne venytys nivusen alueella.



Seisten. Vie toinen käsi kyynärnivél kookussa takaviistoon seinälle. Kierrä vartalo kevyesti pois päin seinästä.



Punnerra vatsamakuulta ylävartaloa ylöspäin niin pitkälle, että tunnet venytyksen vatsalihaksissa.



Seisten, etukumarassa asennossa, molemmat jalat kookussa. Ota molemmilla käsillä polvitaiteiden takaa kiinni ja pyöristä yläselkää. Voit tehostaa liikkettä ojentamalla kevyesti polvia.



Istuen, molemmat jalat kookussa. Ota molemmilla käsillä polvitaiteista kiinni ja vie painoa taaksepäin. Voit tehostaa liikkettä ojentamalla kevyesti polvia.