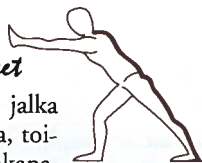


ALKU- JA LOPPUVENYTTELYT

1. Pohkeet ja ahillesjänteet

A. Toinen jalka edessä koukussa, toinen suorana takana. Tuki seinästä tai pöydästä. Työnnä lantiota eteen ja pidä kantapäätä maassa.



B. Nosta jalkaterä seinää vasten ja paina lantiota seinää kohti.



4. Kyljet ja reiden ulkosivut

Ota tuki pöydästä tai tuolista. Aseta jalat ristiin ja anna taaimmisen jalan liukua mahdollisimman pitkälle.



5. Niukset ja lantion koukistajat

Ojenna polviseisonnassa toinen jalka suoraksi taakse ja aseta molemmat kädet ojennetun jalan puolelle lattialle. Paina lantiota alaspäin.



7. Reiden lähentäjät ja kyljet

Istu leveässä haara-asennossa lattialla. Ojenna kyljet pitkiä ja taivuta sivulle jalan päälle.



2. Reiden takaosa

Nosta jalka tuen päälle vaakatasoon. Painu varovaisesti venytettävän jalan puoleen tuki-jalka ja selkä suorana.



3. Lonkat

Sama alkuasento kuin edellisessä. Vedä tuen päällä oleva jalka koukkuun ja taivuta vartalo varpaita kohti. Liikettä voi tehostaa suorana oleva jalka vastapuolelle viistoon.



6. Reiden etuosa

Nojaa istuma asennossa jalka koukkuun vuorotellen viereen, paina koukussa olevan polvea alas sisäkiertoon. Tukeudu hitaasti ja nojaa taaksepäin.



8. Selkä

Selinnakuulla maaten vie jalat pään ylitse taakse ja anna polvien painua korvia kohden. Tue käsillä selästä.

