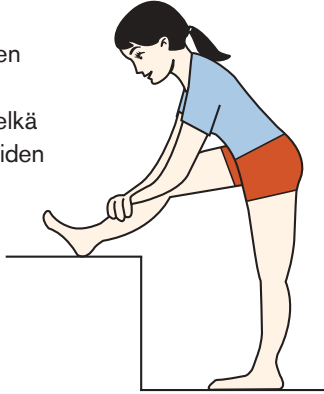




Venyttelyohjeita joka naiselle

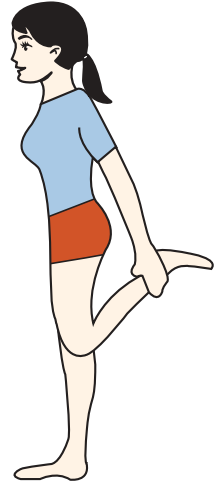
1. Reiden takaosa

Nosta toinen jalka tuolille toisen jalan ollessa suorana. Kallista vartaloa lantiosta eteenpäin selkä suorana. Tuolilla olevan jalan reiden takaosa venyy.



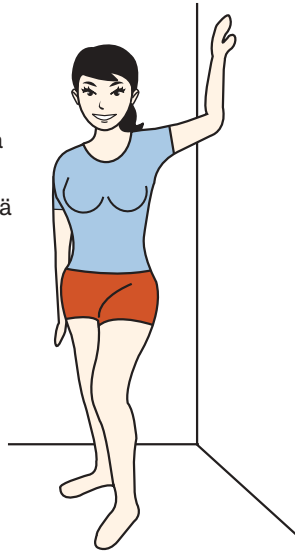
2. Reiden etuosa

Seiso ja ota tukea seinästä tai huonekalusta. Koukista toinen polvi, ota kiinni nilkasta. Vedä kantapäätä pakaraa kohti niin, että venytys tuntuu reiden etupuolella. Pidä selkä ja lantio suorana.



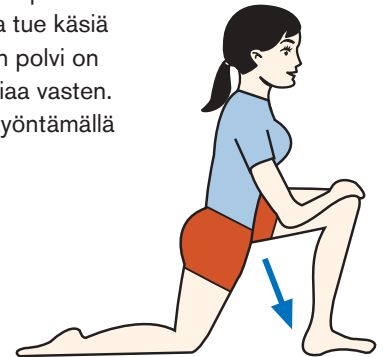
3. Rintalihakset

Seiso sivuittain seinään nähden. Nosta käsi koukistettuna seinää vasten. Ota saman puolen jalalla pieni askel pois päin seinästä. Kierrä rintakehää pois päin seinästä niin, että tunnet venytyksen rinnassa. Käden korkeutta säätelemällä löytyy paras venytyskohta.



4. Lonkan koukistajat

Astu pitkä askel eteen ja koukista edessä oleva polvi suoraan kulmaan. Siirrä vartalon paino etummaiselle jalalle ja tue käsiä polveen. Takimmainen polvi on hieman koukussa lattiaa vasten. Venytä nivustaivetta työntämällä lantiota alas eteen.



5. Alaselkä

Istu tuolilla, jalkapohjat lattialla. Paina pää ja käsivarret polvien väliin, pyöristä selkä ja roiku rentona alas. Nouse rauhallisesti takaisin istumaan.

