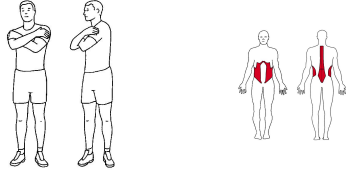


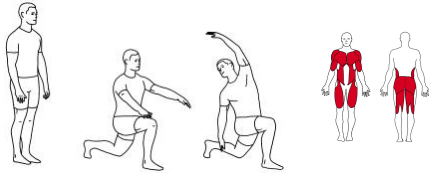
4 ensimmäistä liikettä toimii lämmittelyinä. Tee jokaista liikettä ensin 12 toistoa ja aloita kierros alusta. Kierroksia tehdään yhteensä 4.

Harjoitus koostuu 9 eri liikkuvuusliikkeestä. Tee jokaista liikettä 30-45s per liike / puoli. Kun olet tehnyt kaikki liikkeet kerran läpi voit aloittaa kierroksen alusta ja tehdä mieleisesi verran kierroksia.



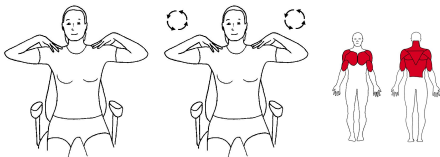
### 1. Ylävartalon kierto seisten

Seiso lattialla kädet rinnalle ristittyinä. Kierrä vartaloa hitaasti puolelta toiselle. Katse seuraa liikettä.



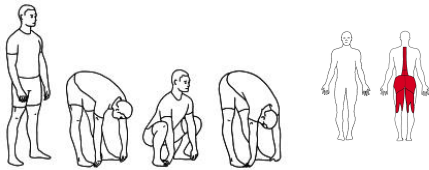
### 2. Askel taaksepäin ja viisto venytys

Ota pitkä askel taaksepäin toisella jalalla. Kun olet tasapainoisessa asennossa, toinen jalka takana lattiasa, ojenna taakse ojennetun jalan puoleinen käsi ylös ja taivuta vartalo taaksepäin kaarelle. Ojenna toinen käsi taakse kohti kantapäätä. Tuo kädet takaisin neutraaliin asentoon ja palaa aloitusasentoon.



### 3. Olkapäiden pyörittely

Istu suorassa ja aseta sormenpäät olkapäille. Tee suuria ympyröitä ilmassa liikuttamalla kyynärpäitä alakautta taaksepäin ja yläkautta eteenpäin. Toista liike muutaman kerran ja tee sitten ympyröitä vastakkaiseen suuntaan. Aloita silloin alakautta eteenpäin ja yläkautta taaksepäin.



### 4. Kyykkyvenytys

Seiso jalat hartioiden leveydellä. Taivuta ylävartalo eteen ja kosketa käsillä lattiaa. Ota varpaista kiinni ja vedä vartalo kyykkyasentoon, kädet polvien välissä. Pidä varpaiden ympäriltä kiinni ja nosta lantio ylös kohti kattoa. Laske takapuoli alas kontrolloidusti, takaisin kyykkyasentoon ja toista liikesarja dynaamisesti. Yritä pitää selkä mahdollisimman neutraalissa asennossa, kun olet liikkeen alimmassa asennossa.



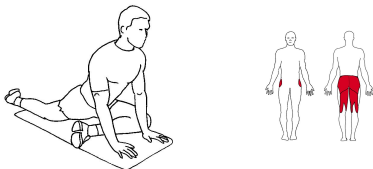
### 5. Ylävartalon kierto kylkiasennossa 2

Aloita kylkiasennossa maaten, alempi käsi pään takana. Suorista päällimmäinen käsi lattialle osoittamaan suoraan eteenpäin. Koukista päällimmäinen jalka alemman yli. Käännä ylävartaloa tuomalla ylempi käsi ääriasentoon toiselle sivulle. Pidä asento 30 sekuntia ajan, jonka jälkeen palauta liike alkuasentoon. Pyri pitämään alavartalo liikkumatta koko harjoituksen ajan.



### 6. Olkapään sisäkierron liikkuvuus kylkiasennossa

Asetu kylkimakuulle harjoitettavan olkapään puoleiselle kyljelle. Käsi nojaa alustaan 90 asteen kulma olkapäässä ja kyynärpäissä. Kyynärvarsi on pystysuorassa asennossa. Ota toisella kädellä ranteesta kiinni ja paina kämmentä alustaa kohti. Pysäytä liike, kun tunnet olkapään takaosassa merkittävää venytystä. Pidä asento.



### 7. Pakara 3

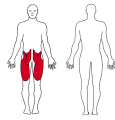
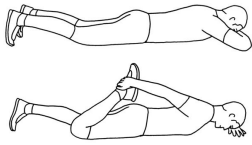
Suorista toinen jalka taaksepäin jalkapöytä ja polvi maasta vasten ja taivuta toinen jalka vartalosti alapuolelle. Nojaa ylävartaloasi eteenpäin, tue asentoa pitämällä kämmenet maassa. Tunne venytys koukistuneen jalan pakarassa. Pidä asento 30 sekuntia ja toista toiselle jalalle.



### 8. Reiden sisäosa 1

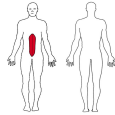
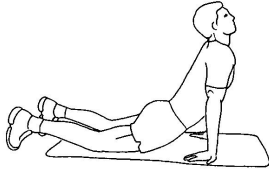
Istu matolla, aseta jalkapohjat toisiaan vasten ja vedä jalkoja itseäsi kohti. Anna polviesi pudota sivuille, kunnes tunnet reisien sisäosien venyvän. Jos mahdollista, käytä kyynärpäitäsi työntääksesi polvia kauemmas toisistaan. Pidä asento 30 sekuntia.





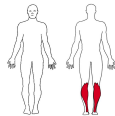
### 9. Etureiden venytys päinmakuulla

Asetu päinmakuulle. Ota toisella kädellä ote nilkasta ja vedä kantapäätä pakaraa kohti. Vedä niin pitkälle, että tunnet venytyksen kunnolla reiden ja lonkan etuosassa. Pidä asento.



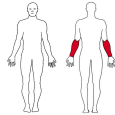
### 10. Vatsa

Makaa kasvot lattiaa kohti ja nosta ylävartaloa lattiasta. Pidä lantio lattiassa, jotta tunnet vatsalihasten venyvän. Pysy asenossa 30 sekuntia.



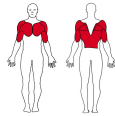
### 11. Pohje 3

Seiso nojaten seinää vasten ja aseta toinen jalkapohjasi seinää vasten, kantapää maassa. Pidä jalkasi suoristettuina. Varovasti työnnä lantiota eteenpäin, kunnes tunnet venytyksen pohkeen alaosassa. Pidä asento 30 sekuntia ja toista toiselle jalalle.



### 12. Käsivarsi 9

Aseta kämmenselät pöydälle sormet itseäsi kohti. Pidä kyynärpäät suorina ja ojennettuina. Työnnä käsiä hitaasti eteenpäin pöydällä, kunnes tunnet venytyksen kyynärvarren etupuolella. Pidä asento 30 sekuntia.



### 13. Olkapäät ja yläselkä

Nosta toinen käsi niskan taakse. Aseta toinen käsi selän taakse ja nosta sitä kohti vastakkaista lapaa. Yritä ottaa käsillä kiinni toisistaan. Pidä 30 sekuntia niin pitkällä kuin mahdollista. Toista toisin päin.

