

1.



Lonkan koukistajalihaksen venytys (oikea jalka)

Toispolvisseisonnassa, stabiloi vartalosi vatsalihaksia jännittämällä. Työnnä lonkka eteenpäin ja tunne venytys oikean lonkkanivelen etupuolella.

2.



Koko selkärangan kierto(oikea)

Seiso hajareisin, yläraajat T-asennossa. Kierrä vartaloa oikealle oikean käden johtaessa liikettä. Toista liike.

3.



Pakarialihasten venytys (piriformis) (Oikea jalka)

Koukista oikea lonkkasi ja kierrä sitä. Vedä vasen polvi koukkuun ja paina jalkapohja alustaan. Tartu kiinni vasemman polven alta ja vedä sitä hartiaa kohti, jolloin oikea lonkka kiertyy ulospäin.

4.



Leveän kantalihaksen venytys (oikea jalka) **POHKEET!**

Seiso toinen jalka edessä polvi koukussa. ota käsillä tukea seinästä, jolloin voit vartalon siirrolla lisätä nilkan koukistusta. siirtämällä jalkaterää sisään- ja ulospäin voit muuttaa venytyskohtaa.

5.



Lyhyiden lähentäjälihasten venytys (molemmat polvet)

Istu lattialla ja aseta jalkapohjat yhteen. Tartu kiinni jalkateristä ja paina sääriä alaspäin kyynärpäilläsi. Pidä selkä suorana äläkä anna lantion kallistua taaksepäin.

6.

Käsien ja lapojen pyörittely kepillä tai ilman.

7.



Haara-asento (kyynärvarsiin tukeutumalla)

Ota haara-asento, taivuta vartaloa eteenpäin lonkkiakoukistamalla. Nojaa koukistettuihin kyynärvarsiin. Jos tunnet liiallista venytystä polvien sisäpuolella, lopeta venytys.