

VENYTTELYOHJELMA

1. LONKANKOUKISTAJAN VENYTYS. Ota askel eteenpäin ja työnnä lantio eteen. Venytys tuntuu lonkan etuosassa.

2. TAKAREIDET.

Nosta jalka penkin päälle ja taivuta vartaloa jalan päälle.

3. ETUREIDET.

Ota nilkasta kiinni ja vie kantapää kohti pakaraa.

4. RINTALIHAKSET.

Tue kyynärvarsi seinään ja käännä vartaloa pois päin kädestä.

5. PAKARAT.

Vedä koukistettua jalkaa kohti vastakkaista hartiaa.

6. POHKEET.

Nojaa seinään, suorista toinen jalka ja vie kantapäätä kohti lattiaa.

