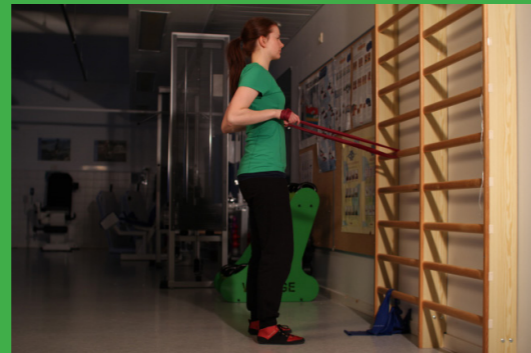


VIRKISTÄVÄ TAUKO

Lämmittely

Marssi reippaasti paikallaan ja pyöritä hartioitasi välillä suuntaa vaihtaen. Jatka kunnes lihaksesi tuntuvat lämpimiltä ja olet hieman hengästynyt.



Lapaluiden lähennys

Seiso ryhdikkäästi. Ota kiinni kuminauhan päistä ja hengitä sisään. Uloshengityksen aikana vedä lapaluuta yhteen ja vie kädet vartalon sivulle kyynärpäät edellä. Sisäänhengityksen aikana palaa hallitusti alkuasentoon. Liikkeen suorittaminen uloshengityksen aikana tukee keskivartalon hallintaa. Toista 20 kertaa.



Pystysoutu hartialihaksilla

Seiso ryhdikkäästi. Ota kiinni kuminauhasta ja hengitä sisään. Uloshengityksen aikana nosta kädet vartalon lähellä rinnan korkeudelle. Älä päästä ranteita koukistumaan. Sisäänhengityksen aikana palaa hallitusti alkuasentoon. Toista 20 kertaa.



Lonkan ojennus

Pujota kuminauha nilkan taakse. Seiso ryhdikkäästi puolapuihin tukeutuen ja hengitä sisään. Uloshengityksen aikana ojenna jalka taakse pakaroita jännittäen. Älä päästä vartaloa kallistumaan eteen. Sisäänhengityksen aikana palauta hallitusti alkuasentoon. Toista 20 kertaa molemmilla jaloilla.

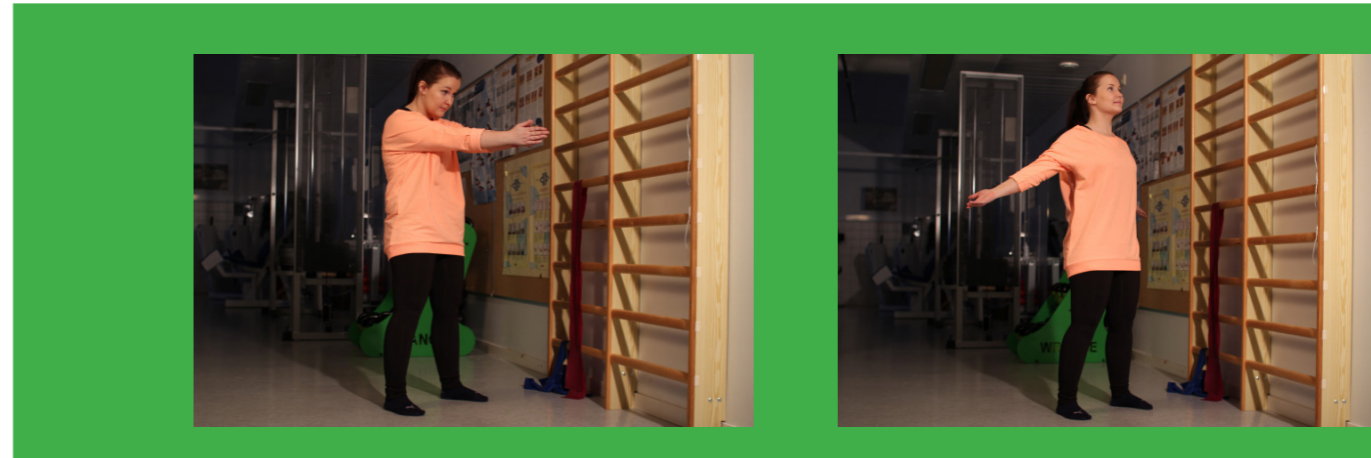


Eveliina Sivén ja Erja Ämmänpää

RENTOUTTAVA TAUKO

Selän pyöristys ja ojennus

Seiso ryhdikkäästi jalat haara-asennossa. Uloshengityksellä vie leuka rintaan ja kurota käsillä eteen yläselkää pyöristäen. Sisäänhengityksellä vie kädet taakse ja avaa rintakehää. Toista 5 kertaa.



Niskan lihasten venytys

Seiso ryhdikkäästi katse suoraan eteenpäin. Kallista päätä rauhallisesti sivulle ja kurkota vastakkaisella kädellä kohti lattiaa. Pidä hartiat rentoina ja hengitä rauhallisesti. Tunne kevyt venytys niskan sivuosassa ja pidä venytys 30 sekuntia. Toista toiselle puolelle.



Rintalihasten venytys

Seiso ryhdikkäästi ja aseta käsi puolapuita vasten, olka- ja kyynärnivel 90 asteen kulmassa. Kierrä vartaloa venytettävästä puolesta poispäin ja hengitä rauhallisesti. Tunne kevyt venytys rintalihaksissa ja pidä venytys 30 sekuntia. Toista toiselle puolelle.



Reiden takaosan lihasten venytys

Seiso ryhdikkäästi ja nosta jalka suoraksi noin polvesi korkeudella olevalle puolapuulle. Vedä napaa sisäänpäin ja kallista vartaloa lantiosta kohti jalkaa. Älä anna selän pyöristyä. Tunne kevyt venytys reiden takaosan lihaksissa. Venytys voi tuntua myös hieman pakaralan tai pohkeen lihaksissa. Pidä venytys 30 sekuntia ja toista toiselle puolelle.

