

Jalat maassa jalkakurssi

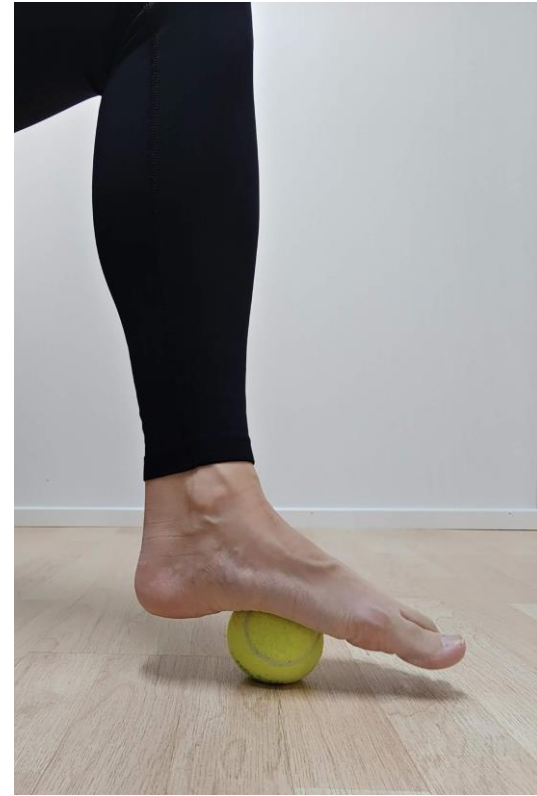
vaivaisenluu

Harjoitusohjelma

Viikot 1-4

1. Jalkapohjan hieronta pallolla

Harjoitus: Istu ryhdikkäässä asennossa hartiat rentoina. Hiero pallolla jalkapohjaa lempeästi koko jalkapohjan alueelta **noin 2 minuutin ajan**. **Huom.** molemmat jalat



Voit käyttää tennispalloa, golfpalloa tai muuta sopivan kokoista palloa.

Kuvat © Tanssiva Mieli

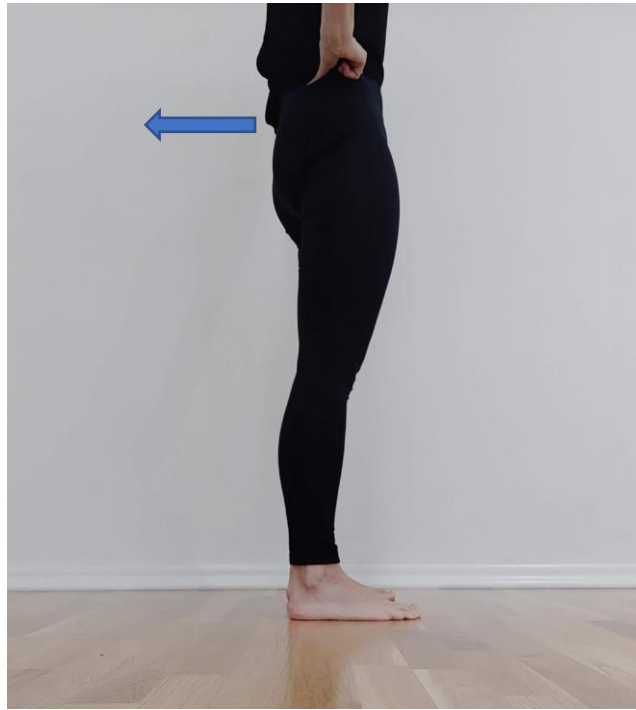
2. Lantion keskiasento

Harjoitus: Keinuta lantiota rauhallisesti muutaman kerran eteen ja taakse. Löydä lopuksi lantion keskiasento. Aktivoi pakaralihaksia, niin että lonkat kiertyvät hiukan ulospäin. Ojenna ranka ja rentouta hartiat.

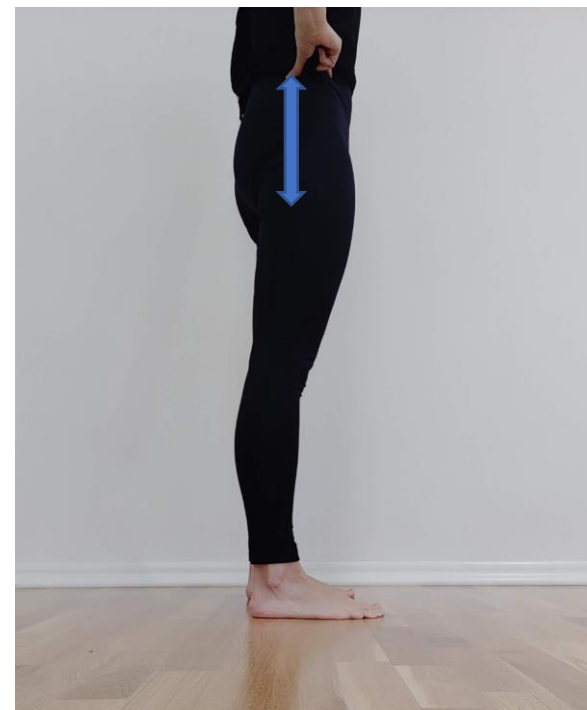
Lantio kallistunut eteen



Lantio kallistunut taakse



Lantion keskiasento



Kuvittele, että lantio on vettä täynnä oleva malja. Jos sitä kallistaa, vesi läikkyä.

Kuvat © Tanssiva Mieli

3. Kantaluun suoran asennon hahmottaminen

Harjoitus: Seiso ryhdikkäässä asennossa. Keinuta painoa vuoroin hiukan jalkaterien ulko- ja sisäsyryille. Tee 10 toistoa. Löydä näiden väliltä keskiasento. Pyri painamaan isovarpaan tyveä alustaan. **Huom.** Liikkeen ei tarvitse olla suuri

(supinaatio) **Ulkosyrjät**



(pronaatio) **Sisäsyryt**



Keskiasento



Jos mahdollista, käännä isovarvas osoittamaan eteenpäin.

Kuvat © Tanssiva Mieli

4. Pieni kyykky (demi plie)

Harjoitus: Seiso ryhdikkäästi lantion levyisessä asennossa ja säilytä kantaluun sekä lantion keskiasento. Tee pieni kyykky, niin että selkä pysyy pystyasennossa. **Huom.** Voit tehdä liikkeen myös selkä seinää vasten. **Tee 20 toistoa.**

Lantion keskiasento



Selkä suorana pieni kyykky



Ojenna polvet



Kun teet kyykyn, pidennä samalla päälakea taivasta kohti, niin kuin kannattelisit kruunua pääsi päällä.

5. Nilkkojen lämmittely 1

Harjoitus: Seiso ryhdikkäästi lantion levyisessä asennossa ja säilytä kantaluun sekä lantion keskiasento. Koukista vuoroin nilkkaa, niin että kantapää pysyy alustassa ja jalkaterän etuosa nousee. Polvi ei koukistu. Tee 20 toistoa.

Alkuasento



Nosta jalan etuosa alustasta



Vaihda toisinpäin



Jarruta liikettä alaspäin eli älä päästä jalkapohjaa läpsähtämään maata vasten, vaan tee liike äänettömästi.

Kuvat © Tanssiva Mieli

6. Nilkkojen lämmittely 2

Harjoitus: Seiso ryhdikkäästi lantion levyisessä asennossa ja säilytä kantaluun sekä lantion keskiasento. Nouse päkiöille ja tuo toinen kantapää alustaan. Vaihda puolta. **Tee 20 toistoa.**

Nouse päkiöille



Oikea kantapää alustaan



Nouse päkiöille



Vasen kantapää alustaan



Kuvittele, että kantapäidesi alla on iso kypsä tomaatti, jonka litistät littanaksi.

Kuvat © Tanssiva Mieli

7. Varpaille nousu istuen

Harjoitus: Istu ryhdikkäästi tuolin reunalla. Hae lantion ja kantaluun keskiasento. Nouse varpaille ja tuo kantapää jarruttaen takaisin alas. **Tee 10 toistoa molemmilla jaloilla 2-3 kertaa.**

Alkuasento



Nosta kantapää alustasta



Palaa alkuasentoon



Voit tukea kädellä polvea pysymään samassa linjassa varpaiden kanssa ja samalla vastustaa liikettä.

8. Takimmaisen säärilihaksen harjoitus

Harjoitus: Istu ryhdikkäästi tuolin reunalla. Harjoitusta tekevä alaraaja polvesta hiukan yli 90 asteen kulmassa. Käännä varpaita toista jalkaa kohti, niin että liike tapahtuu vain nilkasta ja jalkaterästä.

Tee 10 toistoa molemmilla jaloilla 2-3 kertaa.

Alkuasento



Käännä vain nilkkaa ja jalkaterää



Palaa alkuasentoon



Kuvittele, että keräät hiekkaa kasaksi jalkateräsi avulla.

Kuvat © Tanssiva Mieli

9. Jalkaterän lyhennys

Harjoitus: (Seiso tai) istu ryhdikkäässä asennossa tuolin reunalla. Vedä päkiää ja kantapäätä kohti toisiaan, niin että jalkaterän sisäkaari kohoaa. Ylläpidä asentoa 5 sekuntia. Rentouta. **Tee 10 toistoa molemmilla jaloilla 2-3 kertaa.**

Alkuasento



Vedä päkiää ja kantapäätä kohti toisiaan. Ylläpidä 5 sek.



Palaa alkuasentoon



Pyri pitämään varpaat mahdollisimman pitkänä. Älä kipristä.

Kuvat © Tanssiva Mieli

10. Varpaiden haritus

Harjoitus: (Seiso tai) istu ryhdikkäässä asennossa. Nosta kaikki varpaat ylös. Harita varpaita ja laske varpaat alustaa vasten. Ylläpidä asentoa 5 sekuntia. Rentouta. **Tee 10 toistoa molemmilla jaloilla 2-3 kertaa.**

Alkuasento



Varpaat ylös



Harita varpaita ja tuo alustaan.
Ylläpidä asentoa 5 sek.



Aluksi voit myös auttaa käsillä varpaita harittumaan.

Kuvat © Tanssiva Mieli

11. Varpaiden hallinta

Harjoitus: (Seiso tai) istu ryhdikkäässä asennossa tuolin reunalla. Nosta vain isovarvas irti alustasta ja paina muita varpaita alustaa vasten. Paina isovarvas alustaan ja nosta kaikki muut varpaat. Tee **10 toistoa molemmilla jaloilla 2-3 kertaa**.

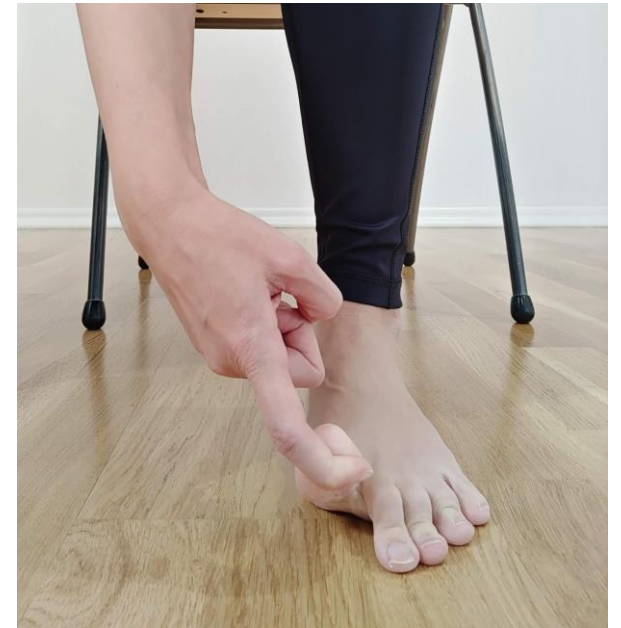
Nosta isovarvas



Nosta kaikki muut varpaat



Voit auttaa aluksi myös käsillä



Pyri ojentamaan alustassa olevia varpaita pitkäksi. Hengitä. :-)

Kuvat © Tanssiva Mieli

12. Jalan harjaus taakse

Harjoitus: Seiso ryhdikkäässä lantion levyisessä asennossa. Ojenna jalkaa suoraan taakse. Varpaat pysyvät alustassa ja polvet sekä varpaat osoittavat eteenpäin. Polvet pysyvät ojennettuina.

Tee 10 toistoa molemmilla jaloilla 2 kertaa.

Alkuasento



Harjaus taakse



Palaa alkuasentoon



Säilytä lantion keskiasento. Varpaan tyvinivelet pysyvät alustassa.

Kuvat © Tanssiva Mieli

13. Lonkankoukistajien + pohkeiden venytys

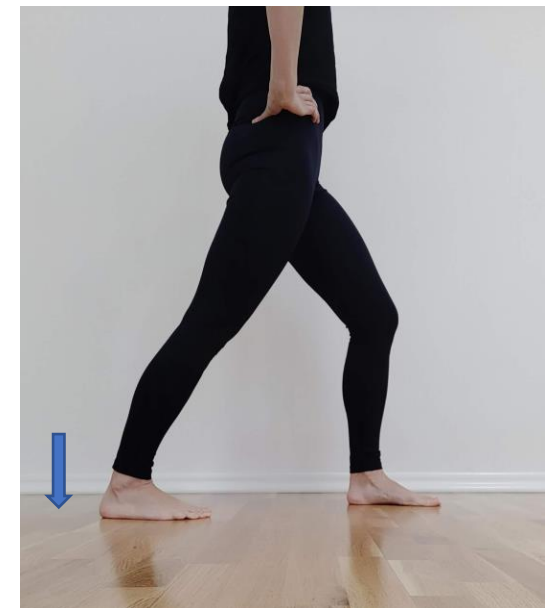
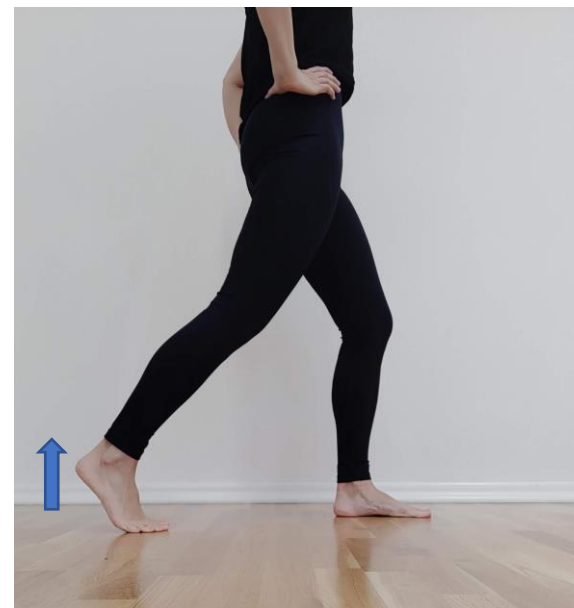
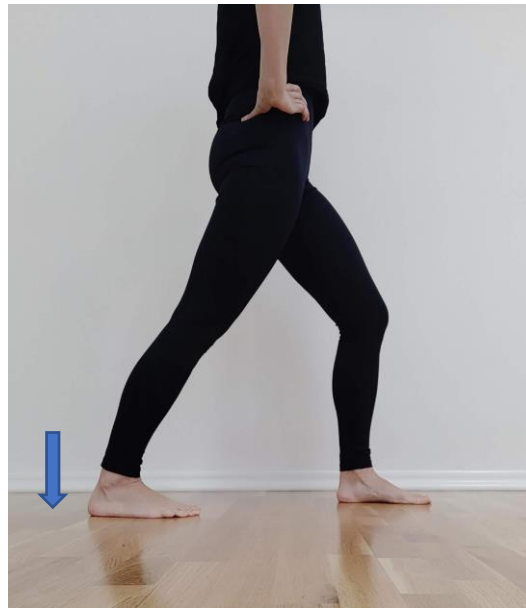
Harjoitus: Seiso ryhdikkäässä käyntiasennossa. Käännä lantio keskiasentoon. Nosta taaemman jalan kantapäätä irti alustasta. Polvi ja varpaat osoittavat eteenpäin. Painaa kantapäätä alustaa vasten rauhallisesti.

Tee 10 toistoa molemmilla jaloilla 2 kertaa. Lopuksi jätä kantapäätä alustaan ja pysy venytyksessä noin 30-60 sekuntia.

Kantapäätä ylös



Kantapäätä alas



Pumppaava rauhallinen liike. Hengitä. :-)

Kuvat © Tanssiva Mieli

14. Säären etuosan ja varpaiden venytys

Harjoitus: Seiso tai istu ryhdikkäessä asennossa. Käännä lantio keskiasentoon. Ojenna nilkka ja käännä jalkapöytä lattiaa kohti. Paina kevyesti, että tunnet venytyksen säären etuosassa ja jalkapöydän sekä varpaiden alueella. **Pysy venytyksessä noin 30-60 sekuntia. Tee molemmilla jaloilla 2 kertaa.**

Voit hakea sopivaa kohtaa venytyksessä olevalle jalalle.



Paina sen verran, että tunnet miellyttävän venytyksen.

Kuvat © Tanssiva Mieli

Jalat maassa jalkakurssi

vaivaisenluu

Harjoitusohjelma

Viikot 5-8

1. Jalkapohjan hieronta pallolla

Harjoitus: Seiso ryhdikkäässä asennossa hartiat rentoina. Hiero pallolla jalkapohjaa lempeästi koko jalkapohjan alueelta **noin 2 minuutin ajan**. **Huom.** molemmat jalat



Voit käyttää tennispalloa tai muuta sopivan kokoista palloa.

Kuvat © Tanssiva Mieli

2. Pieni kyykky jalat yhdessä (demi plie)

Harjoitus: Seiso ryhdikkäästi jalat yhdessä ja säilytä kantaluun sekä lantion keskiasento. Tee pieni kyykky, niin että selkä pysyy pystyasennossa. **Tee 20 toistoa.**

Lantion keskiasento



Selkä suorana pieni kyykky



Takaisin alkuasentoon



Kun teet kyykyn, pidennä samalla päälakea taivasta kohti, niin kuin kannattelisit kruunua pääsi päällä.

3. Nilkkojen lämmittely 1

Harjoitus: Seiso ryhdikkäästi lantion levyisessä asennossa ja säilytä kantaluun sekä lantion keskiasento. Keinuttele painoa jalkaterilläsi vuoroin vasemmalle ja oikealle. **Tee 20 toistoa.**

Keinuta painoa oikealle



Keinuta painoa vasemmalle



Rytmikäs ja keinuva liike.

Kuvat © Tanssiva Mieli

4. Nilkkojen lämmittely 2

Harjoitus: Seiso ryhdikkäästi lantion levyisessä asennossa ja säilytä kantaluun sekä lantion keskiasento. Koukista nilkkoja, niin että paino siirtyy kantapäille ja jalkaterän etuosa nousee. Tuo jalkaterän etuosa alas ja nouse päkiöille. **Tee 20 toistoa.**

Alkuasento



Kantapääät



Päkiät



Aisti mahdollisimman rullaava liike. Voit ottaa kevyesti tukea seinästä tai tuolin selkänojasta.

Kuvat © Tanssiva Mieli

5. Nilkkojen lämmittely 3

Harjoitus: Seiso ryhdikkäästi lantion levyisessä asennossa ja säilytä kantaluun sekä lantion keskiasento. Nouse päkiöille ja tuo toinen kantapää maahan. Vaihda puolta. **Tee 20 toistoa.**



Kuvittele, että kantapäidesi alla on iso kypsä tomaatti, jonka litistät lättänäksi.

Kuvat © Tanssiva Mieli

6. Pronaatio-/supinaatioharjoitus kuminauhalla

Harjoitus: Keinuta jalkaterää vuoroin sisä- ja ulkosyrjää kohti. Liikettä tekevä jalka on se, joka on kuminauhan sisällä. Tee **10-15 toistoa molemmilla jaloilla 2-3 kertaa.**

Lopuksi löydä keskiasento ja ylläpidä asentoa noin 30-60 sekunnin ajan.

Astu leveään kuminauhan päälle



Ota vastakkaisella kädellä kuminauhojen päistä kiinni



Astu toinen jalka kuminauhan päälle



Voit päästää kädellä otteen kuminauhasta



Pyri pitämään isovarpaan tyvi alustassa.

Kuvat © Tanssiva Mieli

7. Jalkaterän lyhennys

Harjoitus: Seiso ryhdikkäässä asennossa. Vedä päkiää ja kantapäätä kohti toisiaan, niin että jalkaterän sisäkaari kohoaa. Rentouta. **Tee 10-15 toistoa molemmilla jaloilla 3 kertaa.**

Alkuasento



Vedä päkiää ja kantapäätä kohti toisiaan.



Palaa alkuasentoon



Huom. Kuvassa toinen jalka on takana siksi, että liike näkyy. Seiso harjoitteen ajan jalat vierekkäin.

Pyri pitämään varpaat mahdollisimman pitkinä. Älä kipristä.

Kuvat © Tanssiva Mieli

8. Varpaiden haritus

Harjoitus: Seiso ryhdikkäässä asennossa. Nosta kaikki varpaat ylös. Harita varpaita ja laske varpaat alustaa vasten. Rentouta. Tee **10-15 toistoa molemmilla jaloilla 3 kertaa.**

Alkuasento



Varpaat ylös



Harita varpaita ja tuo alustaan



Aluksi voit myös auttaa käsillä varpaita harittumaan.

Kuvat © Tanssiva Mieli

9. Varpaiden hallinta kuminauhalla

Harjoitus: Seiso ryhdikkäässä asennossa pieni kuminauhalenkki isovarpaiden ympäri. Nosta vain isovarpaat irti alustasta. Paina isovarpaat alustaan ja nosta kaikki muut varpaat. **Tee 10-15 toistoa 3 kertaa.** (rentouta sarjojen välissä)

Alkuasento



Nosta isovarpaat



Nosta kaikki muut varpaat



Pyri ojentamaan alustassa olevia varpaita pitkäksi. Hengitä. :-)

Kuvat © Tanssiva Mieli

10. Varpailleenousu

Harjoitus: Seiso lantion levyisessä asennossa ryhdikkäästi. Nouse varpaille ja tuo kantapäät jarruttaen takaisin alas. Tee **10-15 toistoa 3 kertaa** (ravistele jalkoja välissä).

Alkuasento



Nouse päkiöille (käännä kantapäitä sisäänpäin)



Palaa alkuasentoon



Nouse niin korkealle kuin mahdollista. Jarruttaen "hissillä alas".

Kuvat © Tanssiva Mieli

11. Varpaille nousu jalat ulkokierrossa

Harjoitus: Seiso ryhdikkäästi kantapäät yhdessä jalat ulkokierrossa. Nouse varpaille ja tuo kantapäät jarruttaen takaisin alas. Pidä isovarpaan tyvi alustassa. Tee **10-15 toistoa 3 kertaa** (ravistele jalkoja välissä).



Löydä alaraajan ulkokierto lonkista asti. Pakaralihakset aktivoituvat

Kuvat © Tanssiva Mieli

12. Jalan harjaus taakse + kurkotus

Harjoitus: Seiso ryhdikkäässä asennossa polvet ja varpaat eteenpäin. Ojenna jalkaa suoraan taakse, niin että nilkka ojentuu. Polvi ja varpaat osoittavat eteenpäin. **Tee 10-15 toistoa.** Kurkota kädellä kohti vastakkaisen jalan pikkumarvasta. **Tee 10-15 toistoa. Tee molemmilla jaloilla 2-3 kertaa.**

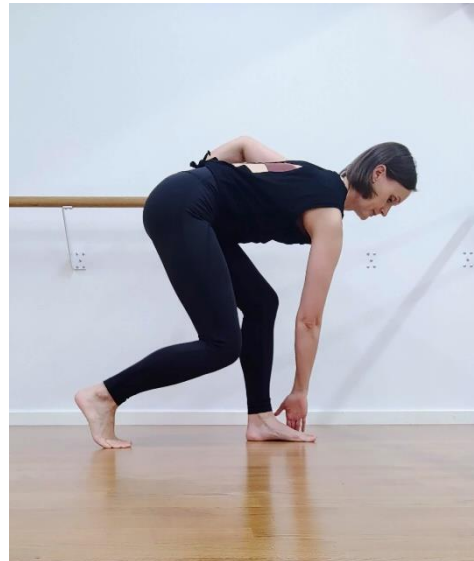
Alkuasento



Harjaus taakse 10 toistoa



Kurkotus 10 toistoa



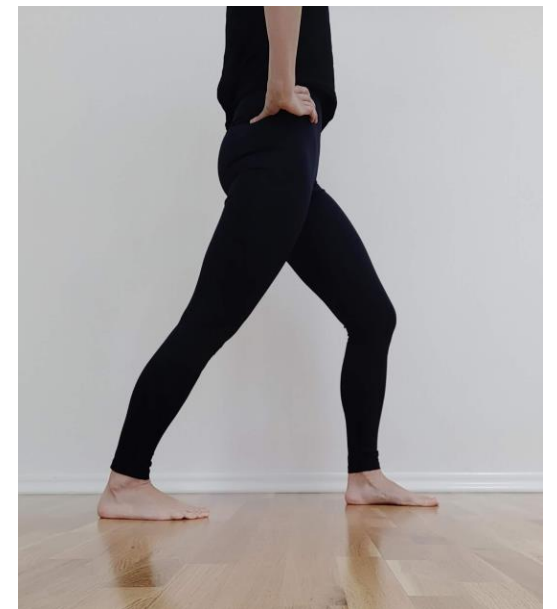
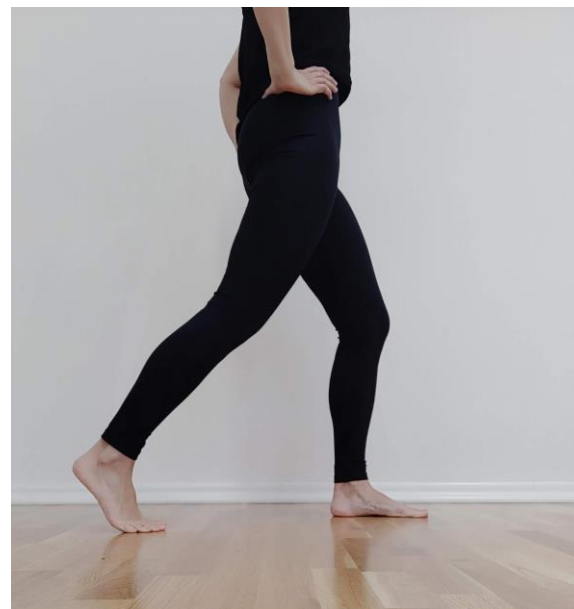
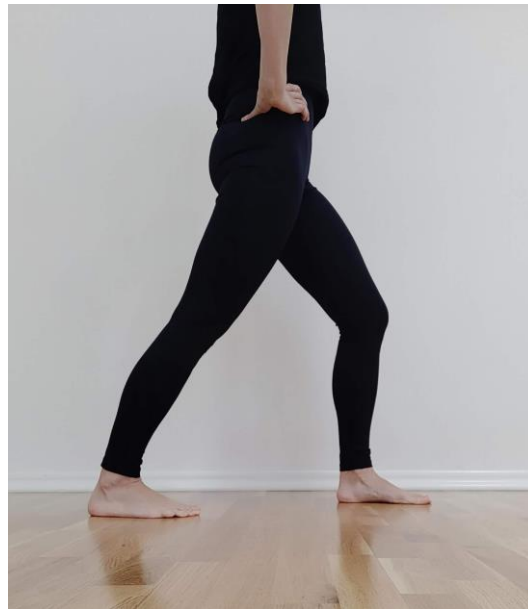
Aisti koko keho varpaista päälakeen asti.

Kuvat © Tanssiva Mieli

13. Lonkankoukistajien + pohkeiden venytys

Harjoitus: Seiso ryhdikkäässä käyntiasennossa. Molemmat polvet koukistuvat. Taaemman jalan kantapää irti alustasta. Polvi ja varpaat osoittavat eteenpäin. **Pysy venytyksessä 30-60 sekuntia.**

Paina kantapäätä alustaa vasten rauhallisesti. **Tee 10-15 toistoa. Lopuksi jätä kantapää alustaan ja pysy venytyksessä noin 30-60 sekuntia. Tee molemmilla jaloilla.**



Pumppaava rauhallinen liike. Hengitä. :-)

Kuvat © Tanssiva Mieli

14. Säären etuosan ja varpaiden venytys

Harjoitus: Seiso ryhdikkäässä asennossa. Käännä lantio keskiasentoon. Ojenna nilkka ja käännä jalkapöytä lattiaa kohti. Paina kevyesti, että tunnet venytyksen jalkapöydän sekä varpaiden alueella ja säären etuosassa. **Pysy venytyksessä noin 30-60 sekuntia. Tee molemmilla jaloilla 2 kertaa.**

Voit ensin pitää jalan lantion alla



Sitten vie jalka hiukan kauemmas taakse



Paina sen verran, että tunnet miellyttävän venytyksen.

Kuvat © Tanssiva Mieli

Jalat maassa jalkakurssi

vaivaisenluu

Harjoitusohjelma

Viikot 9-12

1. Jalkapohjan hieronta pallolla

Harjoitus: Seiso ryhdikkäässä asennossa hartiat rentoina. Hiero pallolla jalkapohjaa lempeästi koko jalkapohjan alueelta **noin 2 minuutin ajan** (molemmat jalat). 😊



Voit käyttää tennispalloa tai muuta sopivan kokoista palloa.

Kuvat © Tanssiva Mieli

2. Pieni kyykky (demi plie)

Harjoitus: Seiso ryhdikkäästi lantion levyisessä asennossa. Tee pieni kyykky, niin että selkä pysyy pystyasennossa. **Tee 20 toistoa.** Tuo jalat yhteen. **Tee 20 toistoa.**

Lantion keskiasento



Selkä suorana pieni kyykky



Takaisin alkuasentoon



Kun teet kyykyn, pidennä samalla päälakea taivasta kohti, niin kuin kannattelisit kruunua pääsi päällä.

3. Nilkkojen lämmittely 1

Harjoitus: Seiso ryhdikkäästi lantion levyisessä asennossa ja säilytä kantaluun sekä lantion keskiasento. Keinuttele painoa jalkaterilläsi vuoroin vasemmalle ja oikealle. **Tee 20 toistoa.**

Keinuta painoa oikealle



Keinuta painoa vasemmalle



Rytmikäs ja keinuva liike.

Kuvat © Tanssiva Mieli

4. Nilkkojen lämmittely 2

Harjoitus: Seiso ryhdikkäästi lantion levyisessä asennossa ja säilytä kantaluun sekä lantion keskiasento. Koukista nilkkoja, niin että paino siirtyy kantapäille ja jalkaterän etuosa nousee. Tuo jalkaterän etuosa alas ja nouse päkiöille. **Tee 20 toistoa.**

Alkuasento



Kantapääät



Päkiät



Aisti mahdollisimman rullaava liike. Voit ottaa kevyesti tukea seinästä tai tuolin selkänojasta.

Kuvat © Tanssiva Mieli

5. Nilkkojen lämmittely 3

Harjoitus: Seiso ryhdikkäästi lantion levyisessä asennossa ja säilytä kantaluun sekä lantion keskiasento. Nouse päkiöille ja tuo toinen kantapää maahan. Vaihda puolta. **Tee 20 toistoa.**



Kuvittele, että kantapäidesi alla on iso kypsä tomaatti, jonka litistät littanaksi.

Kuvat © Tanssiva Mieli

6. Pronaatio-/supinaatioharjoitus kuminauhalla

Harjoitus: Keinuta jalkateriä vuoroin sisä- ja ulkosyrjiä kohti. Tee 15 toistoa 3 kertaa. Lopuksi löydä keskiasento ja ylläpidä asentoa noin 30-60 sekunnin ajan.

Astu leveään
kuminauhan päälle



Solmi kuminauhan päät
yhteen



Keinuta painoa jalkaterien ulko- ja sisäsyrrille



Pyri pitämään isovarpaiden tyvi alustassa.

Kuvat © Tanssiva Mieli

7. Isovarpaan liikkuvuus ja vahvistus kuminauhalla

Harjoitus: Seiso ryhdikkäästi lantion levyisessä asennossa. Pujota jumppakuminauha isovarpaan alta ja pidä toisesta päästä kädellä kiinni. Nosta kuminauhaa apuna käyttäen isovarvasta ylöspäin ja paina takaisin alustaan, niin että kuminauha tuo vastusta. **Tee 15 toistoa molemmilla jaloilla 3 kertaa.**

**Nosta kuminauhan avulla
Isovarvasta ylöspäin**



**Paina isovarvas
alustaa vasten**



Pyri ohjaamaan isovarvasta nousemaan suoraan ylöspäin.

Kuvat © Tanssiva Mieli

8. Jalkaterän lyhennys

Harjoitus: Seiso ryhdikkäässä asennossa yhdellä jalalla. Voit pitää kevyesti kiinni tuolin selkänojasta tai seinästä. Vedä päkiää ja kantapäätä kohti toisiaan, niin että jalkaterän sisäkaari kohoaa. Rentouta. **Tee 15 toistoa molemmilla jaloilla 3 kertaa.**

Alkuasento



Vedä päkiää ja kantapäätä kohti toisiaan.



Palaa alkuasentoon



Pyri pitämään varpaat mahdollisimman pitkinä. Älä kipristä.

Kuvat © Tanssiva Mieli

9. Varpaiden haritus + hallinta

Harjoitus: Seiso ryhdikkäässä lantion levyisessä asennossa. Nosta kaikki varpaat irti alustasta. Harita varpaita ja tuo vuoroin isovarvasta ja pikkuvarvasta alustaa vasten. Tee **15 toistoa 3 kertaa molemmilla jaloilla**. Lopuksi harita varpaita ja paina alustaa vasten.

Nosta kaikki varpaat



Tuo isovarvas lattiaan



Tuo pikkuvarvas lattiaan



Harita varpaita ja tuo ne alustaa vasten.



Kun kosketat varpaalla lattiaa, pyri viemään sitä samalla pois päin muista varpaista.

Kuvat © Tanssiva Mieli

10. Varpailleenousu yhdellä jalalla

Harjoitus: Seiso ryhdikkäästi yhdellä jalalla. Nouse varpaille ja tuo kantapäätä jarruttaen takaisin alas. Voit pitää kevyesti kiinni seinästä tai tuolin selkänojasta. **Tee 10-15 toistoa molemmilla jaloilla 3 kertaa**

Alkuasento



Nouse päkiälle (käännä kantapäätä sisäänpäin)



Palaa alkuasentoon



Hallittu, rauhallinen liike. Voidaan aloittaa myös pienemmällä toistomäärällä eli tee niin monta kuin mahdollista.

11. Jalan harjaus taakse + kurkotus + tasapaino

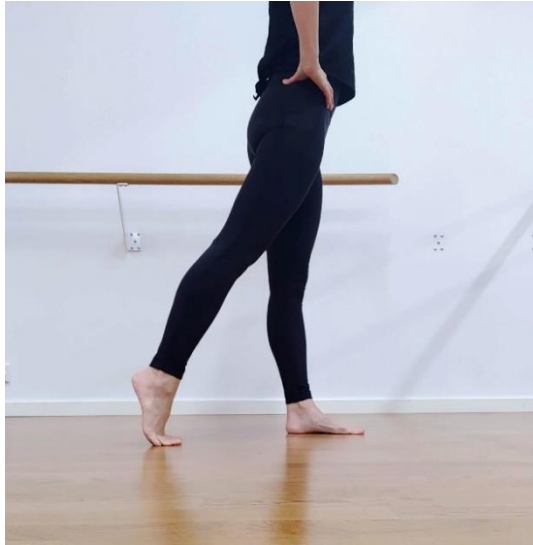
Harjoitus: Seiso ryhdikkäässä asennossa polvet ja varpaat eteenpäin. Ojenna jalkaa suoraan taakse, niin että nilkka ojentuu. Polvet pysyvät ojennettuina. **Tee 10 toistoa.** Kurkota kädellä kohti vastakkaisen jalan pikkuvarvasta. **Tee 10 toistoa. Tee molemmilla jaloilla 3 kertaa.**

Lopuksi tuo paino yhdelle jalalle ja **pysy tasapainossa 30-60 sekunnin ajan.** Voit ensin ottaa kevyesti tukea seinästä, mutta pyri päästämään ote mahdollisimman pian.

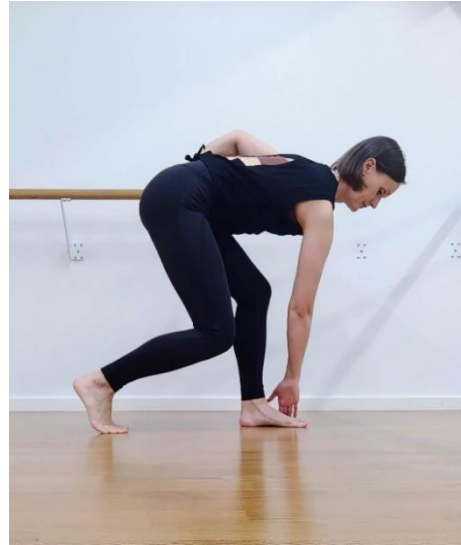
Alkuasento



Harjaus taakse 10 toistoa



Kurkotus 10 toistoa



Tasapaino



Aisti koko keho varpaista päälakeen asti.

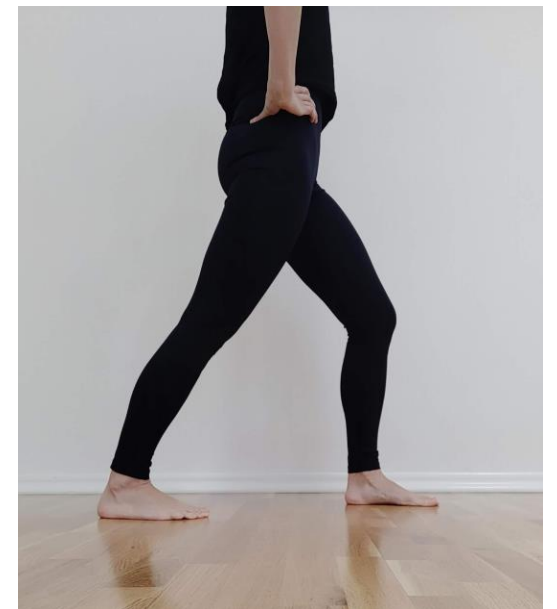
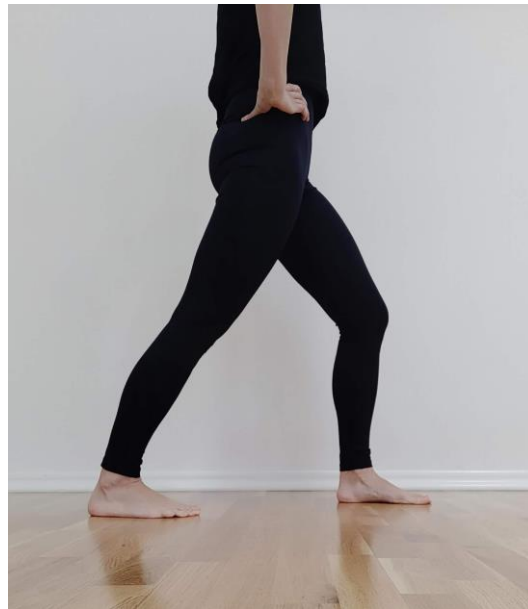
Kuvat © Tanssiva Mieli

12. Lonkankoukistajien + pohkeiden venytys

Harjoitus: Astu pitkä askel taakse. Molemmat polvet koukistuvat. Taaemman jalan kantapää irti alustasta.

Polvi ja varpaat osoittavat eteenpäin. **Pysy venytyksessä noin 30 sekuntia.**

Paina kantapäätä alustaa vasten rauhallisesti. **Tee 10-15 toistoa. Lopuksi jätä kantapää alustaan ja pysy venytyksessä noin 30 sekuntia.** Koukista ja ojenna polvea rauhallisesti **10-15 toistoa. Tee molemmilla jaloilla.**



Hengitä rauhallisesti ja säädä venytykset itsellesi sopivaksi.

Kuvat © Tanssiva Mieli

13. Säären etuosan ja varpaiden venytys

Harjoitus: Seiso ryhdikkäässä asennossa. Käännä lantio keskiasentoon. Ojenna nilkka ja käännä jalkapöytä lattiaa kohti. Paina kevyesti, että tunnet venytyksen jalkapöydän sekä varpaiden alueella ja säären etuosassa. **Pysy venytyksessä noin 30 sekuntia. Tee molemmilla jaloilla 1-2 kertaa.**

Voit ensin pitää jalan lantion alla



Sitten vie jalka hiukan kauemmas taakse



Paina sen verran, että tunnet miellyttävän venytyksen.

Kuvat © Tanssiva Mieli

14. Pakaravenytys

Harjoitus: Istu ryhdikkäästi tuolin reunalla tai seiso ryhdikkäästi. Seisoessa tehdään ensin pieni kyykky. Tuo jalka toisen jalan päälle niin, että nilkka tulee reiden päälle. Anna polven aueta sivulle.

Voit nojata vatsa edellä jalkaa kohti. **Pysy venytyksessä noin 30 sekuntia. Tee molemmilla jaloilla 1-2 kertaa.**

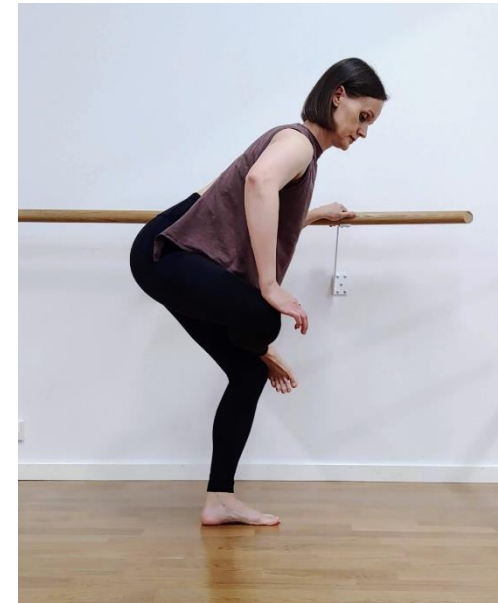
Istu ryhdikkäästi



Nojaa eteen, jos mahdollista



Voit tehdä liikkeen myös seisten



Jos pakaralihakset ovat hyvin kireät, riittää, että istut selkä suorana.

Kuvat © Tanssiva Mieli