

KEHONHUOLTO

Kehonhuolto on tärkeä osa kaikkea urheilua. Olemme siksi koostaneet Sinulle koko kehoa huoltavan ohjelman. Voit valita yhdistelmäliikkeen tai sen vaihtoehdon.

Toistot: 8-12 , tai oman fiiliksen mukaan

FRESSI
PINTAA SYVEMMÄLTÄ.

1. Pakaravenytys



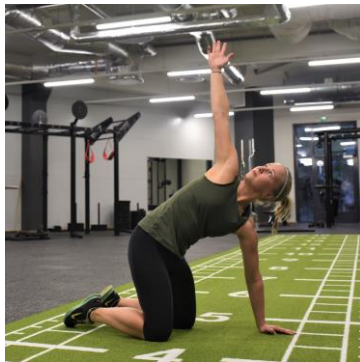
Käy istumaan lattialle jalat suorana. Nosta toinen jalka koukkuun suoran jalan yli ja ota siitä halaus ote vastakkaisella kädelläsi. Tehostaaksesi venytystä, ojenna selkää suoraksi ja työnnä lantiota kohti koukistettua jalkaa.

2. Selän ja kylkien venytys



Käy nelinkontin ja työnnä sen jälkeen takapuoli taaksepäin. Lähde kiertämään ylävartaloa sivulle. Palauta keskelle ja toista toiselle puolelle.

3. Nelinkontin kierto



Käy nelinkontin ja lähde viemään toista kättä tukikäden alta ristiin. Kurota niin pitkälle kuin pystyt. Tuo käsi takaisin ja kurota sillä kohti kattoa, työntäen samalla tukikädellä itseäsi kauemmas lattiasta.

4. Etu- ja takaketjun venytys seisten



Käy käyntiasentoon. Lähde työntämään lantiota eteen ja kurota samalla taaemman jalan puoleisella kädellä yläviistoon. Palauta asento keskelle ja taivuta ylävartaloa etummaisesta jalan päälle.