

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. Kumartava koira + kobra



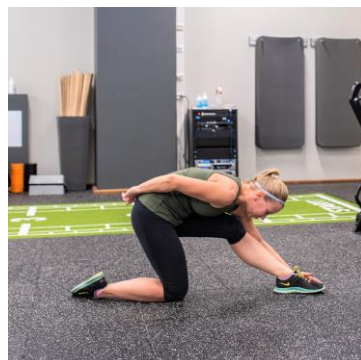
Käy matolle korkeaan lankkuasentoon. Lähde työntämään takapuolta taakse ja ylös, kohti kattoa ja paina samalla kantapäitä kohti lattiaa. Palauta takaisin lähtöasentoon. Laske lantio alas lähelle mattoa ja työnnä käsillä ylävartaloa ylös ja taakse. Toista liikkeitä vuorotellen.

2. Pakaran venytys rangan kierrolla



Aseta toinen jalka koukussa eteesi ja anna ylävartalon nojata käsiin. Irrota etummaisesta jalan puoleinen käsi lattiasta ja lähde viemään sitä tukikäden alta pitkälle sivulle. Vie olkapäätä niin lähelle lattiaa kuin mahdollista. Palaa takaisin ja jatka liikettä viemällä samaa kättä kohti kattoa. Muista tehdä myös toinen puoli.

3. Etu- ja takaketjun venytys



Käy toistopolviseisontaan. Lähde työntämään lantiota eteen ja kurota samalla taaemman jalan puoleisella kädellä vastakkaiselle puolelle etuviistoon.

Palauta asento keskelle ja siirrä paino piste taakse siten, että etummainen jalka suoristuu. Taivuta ylävartaloa etummaisesta jalan puolelle. Toista liikkeitä vuorotellen.