

Prepared by: Emma Malm
Date: 16.03.2020 09:06[Video](#)**Rintakehän avaus 2**

Asetu selinmakuulle pitkittäin asetetun rullan päälle, pyyhkeestä voi myös tehdä napakan rullan. Pidä polvet koukussa ja jalkapohjat alustalla. Nosta kädet suoraan ylöspäin. Laske kädet auki sivulle ja tuo takaisin ylös. Säilytä lantiossa ja alaselässä hyvä keskiasento koko suorituksen ajan.

Sarjat: 3 Toistot: 10

**Liikkuvuusharjoite**

Vatsamakuulla, kädet auki sivuilla. Tuo jalka toisen yli kohti vastakkaista kättä. Tee sama toiselle puolelle. Rauhallinen liike, rinta ja olkapäät alustassa kiinni.

Sarjat: 3 Toistot: 5+5

**Fascia venytys**

Suorita harjoite toispolviseisonnasta. Liu'uta toista jalkaa taaksepäin. Kierrä ylävartaloa puolelta toiselle. Pysäytä liike aina kierron loppuun n.3 sekunniksi

Sarjat: 3 Toistot: 5+5

**Yläselän venytys**

Suorita venytys konntausasennossa. Kurota toisella kädellä suoraan eteenpäin niin, että tunnet venytyksen yläselässä. Vie toinen käsi vartalon alta sivulle samalla kiertäen yläselkää käden suuntaan.

Sarjat: 3 Toistot: 10-15 sek

**Takareiden venytys 8**

Selinmakuulla. Laita pyyhke/kuminauha jalan ympärille. Vedä jalkaa suorana ylöspäin. Tee 3 kertaa oikealle jalalle ja 3 kertaa vasemmalle. 30-45s per jalka. Pyyhkeen/kuminauhan paikkaa voi myös vaihtaa nilkan taakse jolloin pohkeen venytys vähenee ja takareiden venytys korostuu

Sarjat: 3 Toistot: 20-30 sek

**Pakaran venytys 10**

Selinmakuulla, toinen jalka seinässä. Vie nilkka toisen reiden päälle. Tehosta liikettä painamalla kädellä polvesta.

Sarjat: 3 Toistot: 20-30 sek



Reiden venytys 4

Nelinkontin, jalat haara-asennossa. Kohdista liikettä viemällä painoa eteen ja taakse.

Sarjat: 3 Toistot: 10



Etureiden venytys 3

Kylkimakuulla, alemman jalan polvi hieman koukussa. Ota toisen jalan nilkasta kiinni ja vedä nilkkaa kohti pakaraa.

Sarjat: 3 Toistot: 15-30 sek