

Prepared by: Emma Malm
Date: 16.03.2020 09:04



[Video](#)

Rintarangan mobilisointi 9

Asetu selinmakuulle pitkittäin asetetun rullan päälle. Pidä polvet koukussa ja jalkapohjat alustalla. Nosta kädet suoraan ylöspäin. Vie vuorotaitiin toinen käsi ylös ja toinen alas vartalon viereen. Säilytä lantiossa ja alaselässä hyvä keskiasento koko suorituksen ajan.

Sarjat: 3 Toistot: 20



Lonkan mobilisointi 2

Suorita harjoite selinmakuulla. Ota käsillä kiinni toisen jalan polvesta ja vedä kohti rintaa pumppaavin liikkein.

Sarjat: 3 Toistot: 10+10



Pakaran venytys 3

Laita toinen jalka koukkuun eteen, toinen jalka suorana taakse. Nojaa painoa eteenpäin.

Sarjat: 3 Toistot: 15-30 sek



Ylävartalon kierto 2

Konttausasennossa, vie toinen käsi vartalon alta sivulle mahdollisimman pitkälle. Tuo käsi ylävartaloa kiertämällä ylös toiselle puolelle.

Sarjat: 3 Toistot: 5+5



Reiden venytys 6

Selinmakuulla, jalat haara-asennossa seinää vasten.

Sarjat: 3 Toistot: 15-30 sek



Etüreiden venytys 1

Toispolviseisonnassa. Ota kädellä toisen jalan nilkasta kiinni, vedä nilkkaa kohti pakaraa, ei haittaa vaikka et saa ihan kiinni, ja vie lantiota eteenpäin. Laita pehmuste polven alle.

Sarjat: 3 Toistot: 15-30 sek



Lannerangan mobilisointi 3

Nelinkontin. Pyöristä ja ojenna selkää rauhallisesti, mahdollisimman laajalla liikeradalla.

Sarjat: 3 Toistot: 5+5



Takareiden venytys 1

Tee harjoite toispolviseisonnassa. Ojenna etummainen jalka suoraksi ja nojaa ylävartaloa tämän jalan suuntaan.

Sarjat: 3 Toistot: 15-30 sek