



Rintakehän venytys

.....

Seiso pöydän edessä ja vie molemmat kädet pöydälle. Paina selkää ja rintakehää alas niin, että pää on käsivarsien välissä. Pidä 10 sekuntia ja tunne venytystä rintakehällä.



Rintarangan kierto

.....

Vie käsivarret vaakatasoon eteen. Kierrä toista kättä suorana sivulle mahdollisimman kauas. Seuraa katseella kiertyvää kättä. Tee sama toiselle puolelle. Toista 6 kertaa.



Tuulimylly

.....

Pyöritä käsiä ympäri etukautta 5 kertaa ja takakautta 5 kertaa. Lopuksi kokeile pyörittää käsiä eri suuntiin 5 kertaa.



Hartiavenytys

.....

Istu tai seiso ryhdikkäästi ja kallista päätä lempeästi toiselle sivulle. Tunne venytys hartiaissa. Pidä 10:een laskien ja toista 2 kertaa molemmilla puolilla. Ravistele hartioita ja käsiä lopuksi.



Haltaus ja avaus

.....

Avaa kädet auki sivuille ja hengitä sisään. Laita kädet ristiin rintakehäsi ympärille ja hengitä ulos. Toista 6 kertaa oman hengityksen tahtiin.



Parimylly

.....

Ota pari ja seisokaa selät vastakkain. Ottakaa käsistä kiinni ja kääntykää käsiä irrottamatta kasvot vastakkain - seläkkäin - vastakkain - seläkkäin.



Etureisivenytytys

.....

Seiso jalat vierekkäin,
koukista toinen jalka taakse
ja ota nilkasta kiinni.
Vie jalkaterää pakaraa kohti ja
tunne venytys etureidessä.
Pidä venytys 10:een laskien.
Tee sama toisella jalalla.



Marijanpoimija

.....

Seiso, vie toinen jalka eteen lattiaan
ja koukista nilkkaa (varpaat kattoa kohti).
Taivuta selkä suorana eteen ja
heilauta samalla kädet alakautta eteen.
Tunne venytys takareidessä.
Ojenna selkä suoraksi ja vaihda toinen
jalka eteen. Toista yhteensä 6 kertaa.



Esteiden ylitys

.....

Seiso ja kuvittele, että edessäsi on este,
joka pitää ylittää. Vie jalka kerrallaan
kainalon alta esteen yli ja seuraavaksi
ylitä este selkä edellä peruuttaen.
Kokeile miten onnistut ylittämään
esteen kylki edellä molemmin puolin.



Notko kohdalleen

.....

Seiso haara-asennossa ja
laita nyrkit alaselkää vasten.
Taivuta selkääsi taaksepäin
nyrkkejä vasten 10 kertaa.



Kumarra ja kurkota

.....

Istu tai seiso. Anna selän pyöristyä
eteen ja kosketa käsillä lattiaa.
Ojenna sitten selkä ylös ja kurkota
käsia kohti kattoa vuorotellen pitkiksi
venyttäen 6 kertaa.

Toista liikettä 5 kertaa.



Jumppariisu

.....

Käy seisten tai istuen läpi
pää-olkapää-peppu-polvet-varpaat-
polvet-varpaat -sarja 5 kertaa.