



## KEHONHUOLTO

Kehonhuolto on tärkeä osa kaikkea urheilua. Olemme siksi koostaneet Sinulle koko kehoa huoltavan 6 liikkeen ohjelman. Tee liikkeet jatkuvana liikkeenä.

Toistot: 8-12

### 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 etummaisen 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.



## KEHONHUOLTO

Kehonhuolto on tärkeä osa kaikkea urheilua. Olemme siksi koostaneet Sinulle koko kehoa huoltavan 6 liikkeen ohjelman. Tee liikkeet jatkuvana liikkeenä.

Toistot: 8-12

### 3. Etu- ja takareiden venytys

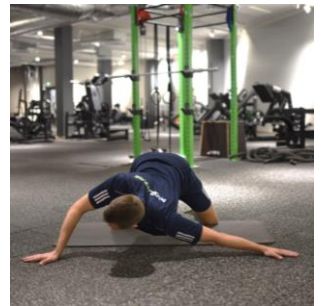
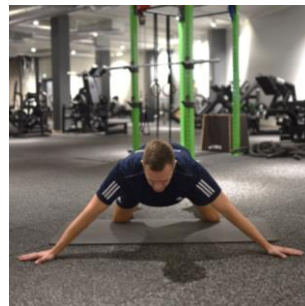


Käy toistopolviseisontaan. Lähde työntämään lantiota eteen ja kurota samalla taaemman jalan puoleisella kädellä vastakkaiselle puolelle etuviistoon.

Palauta asento keskelle ja siirrä paino piste taakse siten, että etummainen jalka suoristuu. Taivuta ylävartaloa etummaisen jalan puolelle.

Toista liikkeitä vuorotellen.

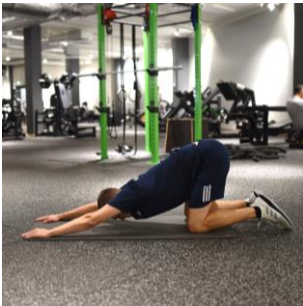
### 4. Rintalihaksen venytys konttausasennossa



Asetu lattialle nelinkontin ja avaa kädet leveälle.

Lähde siirtämään ylävartalon painoa tukikäden puolelle ja paina toista hartiaa kohti lattiaa. Palauta keskelle ja tee toiselle puolelle.

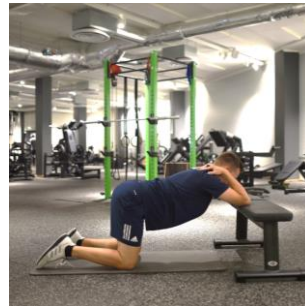
### 5. Selän ja kylkien venytys



Asetu polvillesi ja kurota käsillä pitkälle eteen. Pidä kädet paikoillaan ja laske takapuolta alas, kohdistaksesi venytystä enemmän alaselkään.

”Kävele” käsillä vartalon sivulle venyttääksesi kylkeä. Palaa keskelle ja toista toiselle puolelle.

### 6. Yläselän ojennus ja venytys



Käy polvillesi penkin tai muun tason eteen. Vie kämmenet hartioillesi ja aseta sen jälkeen kynnrpäät penkille.

Lähde rauhallisesti siirtämään painopistettä taaksepäin ja paina rintakehää sekä päätä käsiesi välistä kohti lattiaa. Palauta takaisin ylös ja toista.