

Venyttellen vetreäksi

Voit tehdä venyttelyohjelman omana harjoitteena tai kotijumpan päätteeksi.

Jos teet jumpan päätteeksi venyttelyt, voit jättää lämmittelyliikkeet pois. Silloin venytyksen pituus per lihas on noin 20 sekuntia.

Jos teet venyttelyohjelman omana harjoitteena pidä venytystä noin 30 sekuntia.

Lämmittelyliikkeet:

Nyrkkeily vastakkaiselle puolelle

x 10 puolelleen

Käännä rintamasuunta kokonaan iskun suuntaan



Hiihtoliike

x 20

Ojenna selkä ja vie kädet pitkälle ylös

Tuo kädet rentoina alas ja samaan aikaan koukista polvia

Venytysliikkeet:



Takareiden ja pohkeen venytys

Etummainen jalka suorana, varpaat kohti kattoa

Taaempi jalka koukussa, käsillä taaemmasta jalasta tukea

Pakaran / takaketjun venytys

Leveä jalkojen asento

Jalat suorana, polvet pehmeinä

Vie kädet lattiaa kohti



Etüreiden venytys

Jalasta / nilkasta kädellä kiinni

Jalat vierekkäin

Työnnä lantio eteen

Rinnan venytys

Käsi noin 90° kulmassa

Käänny vastakkaiseen suuntaan



Selän pyöristys

Polvet pehmeinä

Kädet yhteen jalkojen takana

Leuka rintaan

Pyöristä selkä kohti kattoa