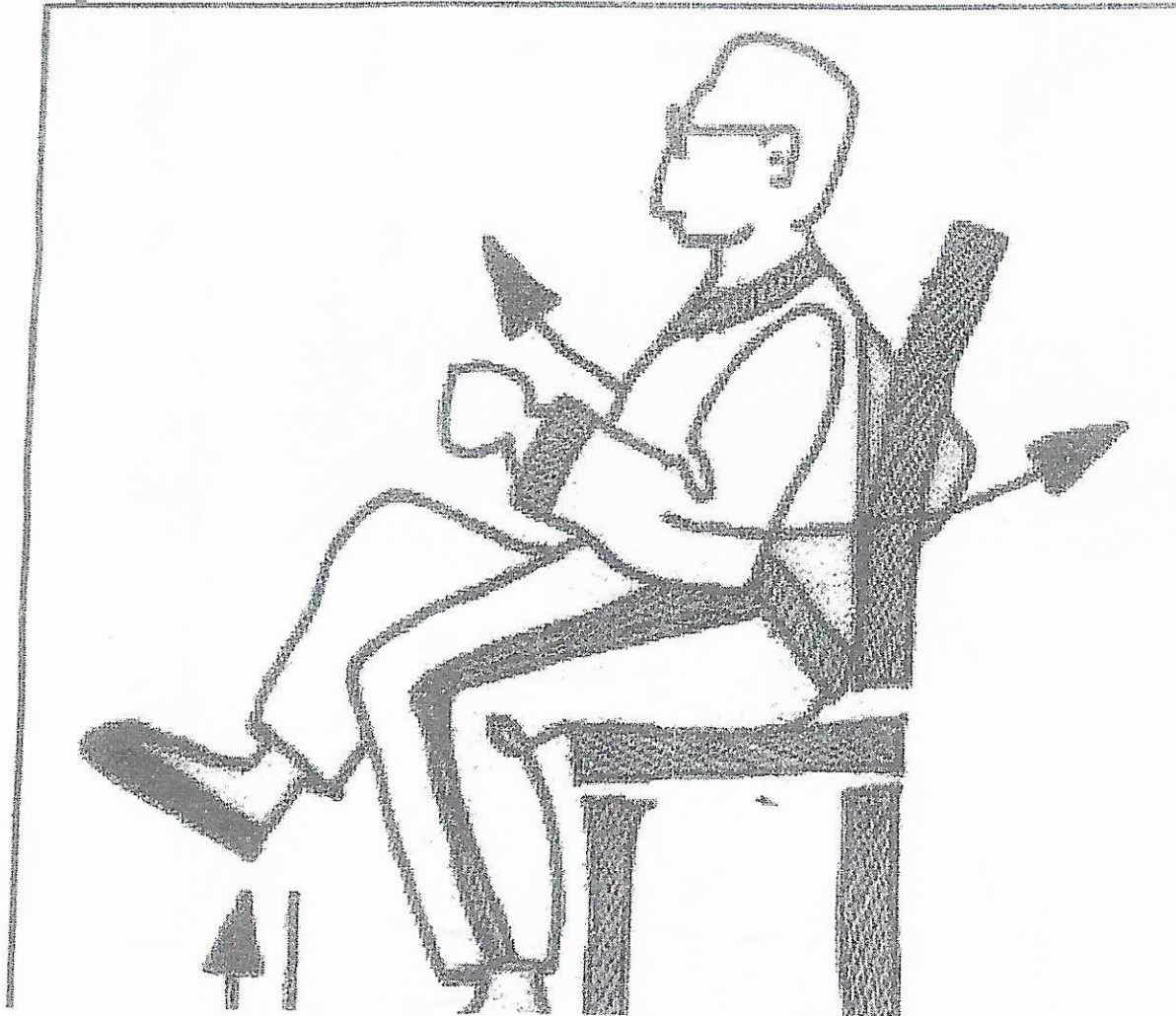


7. ~~LOPUKSI~~ SAMAN LOPUKSI

10. ~~LOPUKSI~~ marssia kädet sivulla heiluen minuutin ajan.

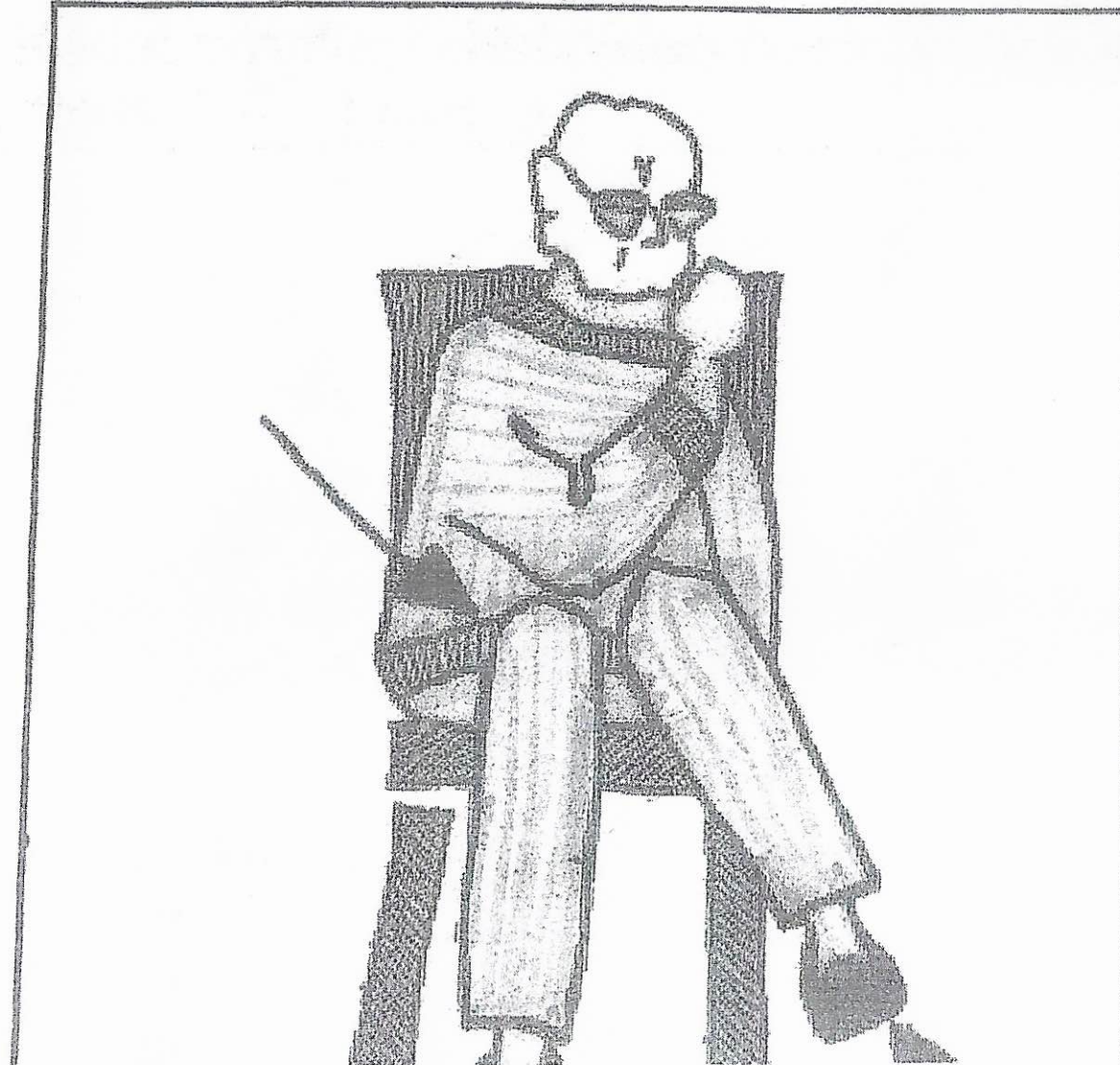


ALUKSI JA LOPUKSI

MARSSI KÄDET SIVULLA HEILUEN, NOIN MINUUTIN.

polveen 10-20 kertaa.

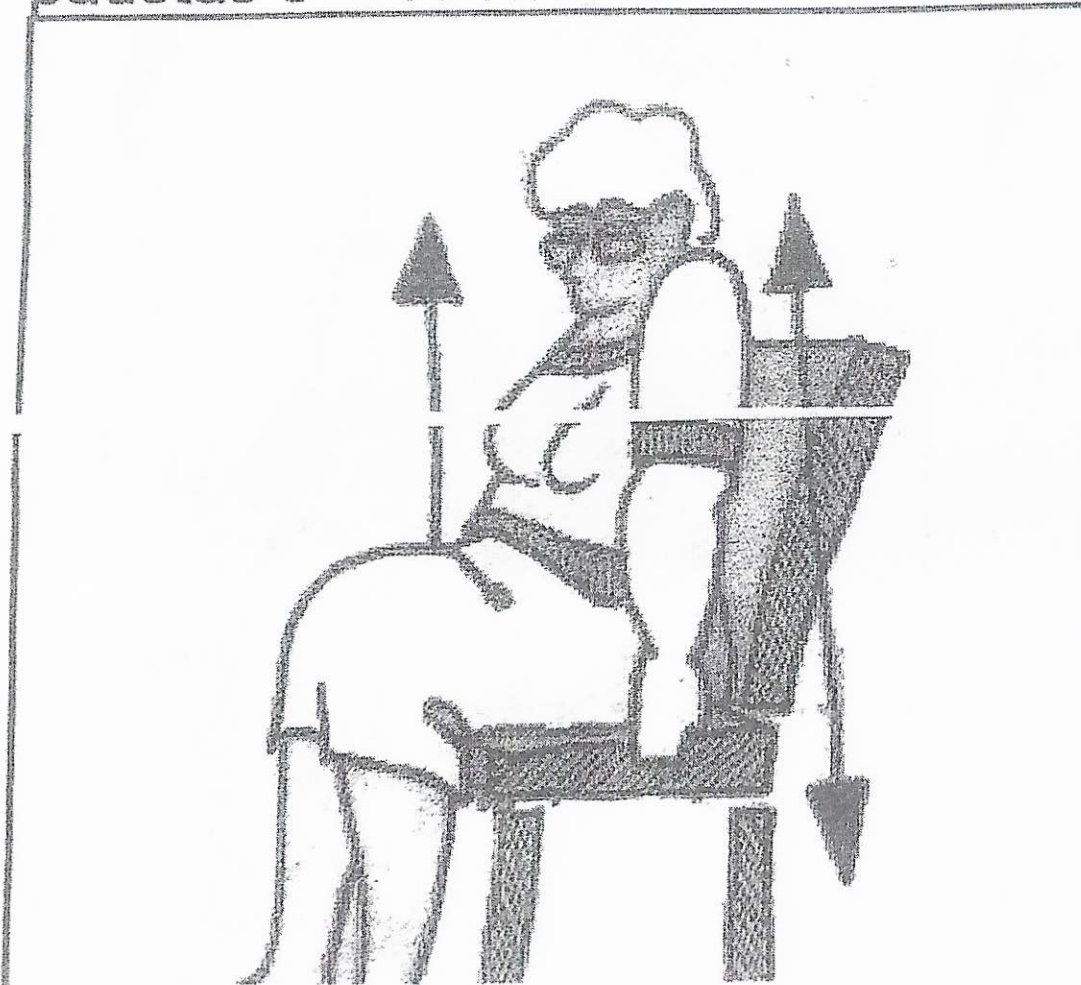
reen



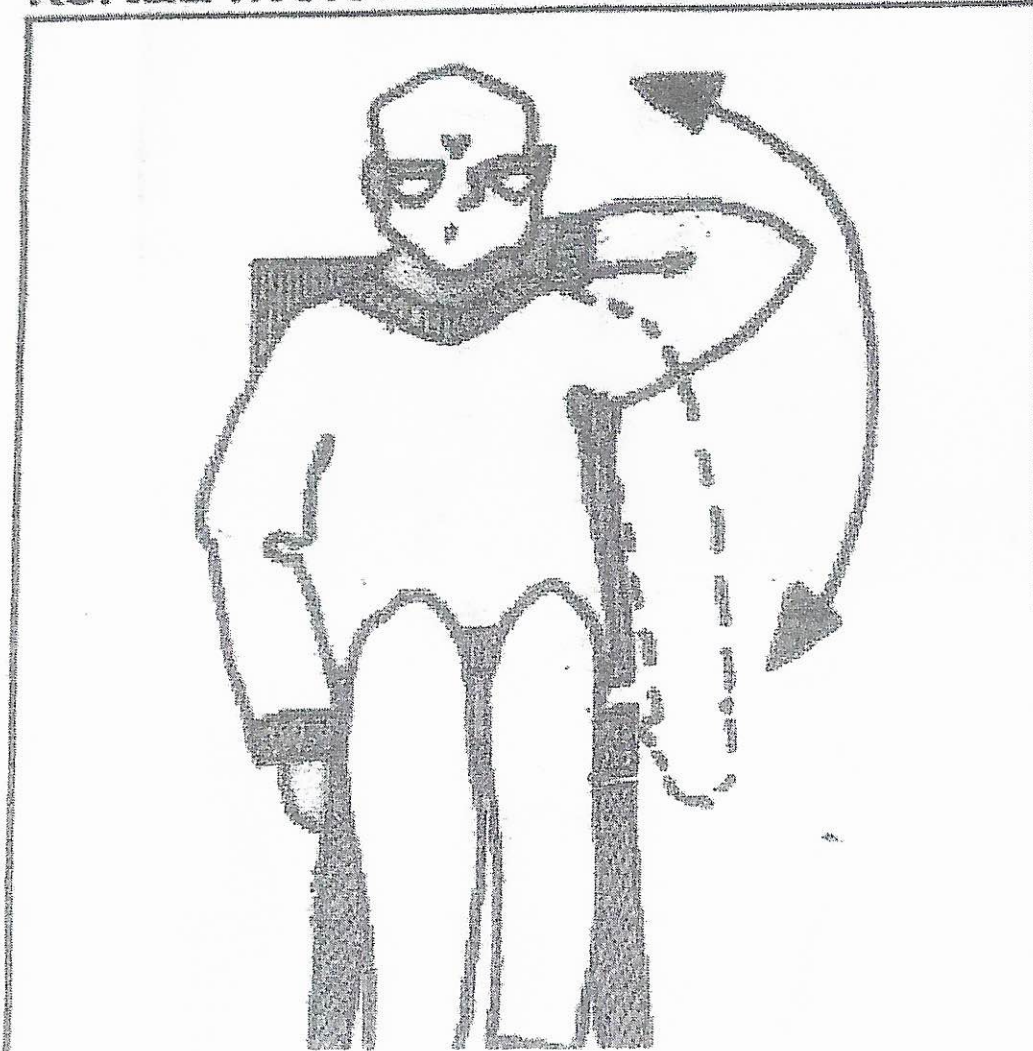
VEDETÄÄN VUOROTELLEN KYYNÄRPÄÄ
VASTAKKAISEEN POLVEEN. 10.-20. KERTAA.

KASILIIKKEET

3. Kädet sivuilla . Hartioiden nosto korvia kohti ja
pudotus 5 – 10 kertaa. rento ✓



4. Nosta käsi alhaalta niskan taakse ja alas 5 – 10 kertaa molemmilla käsillä vuorotellen.



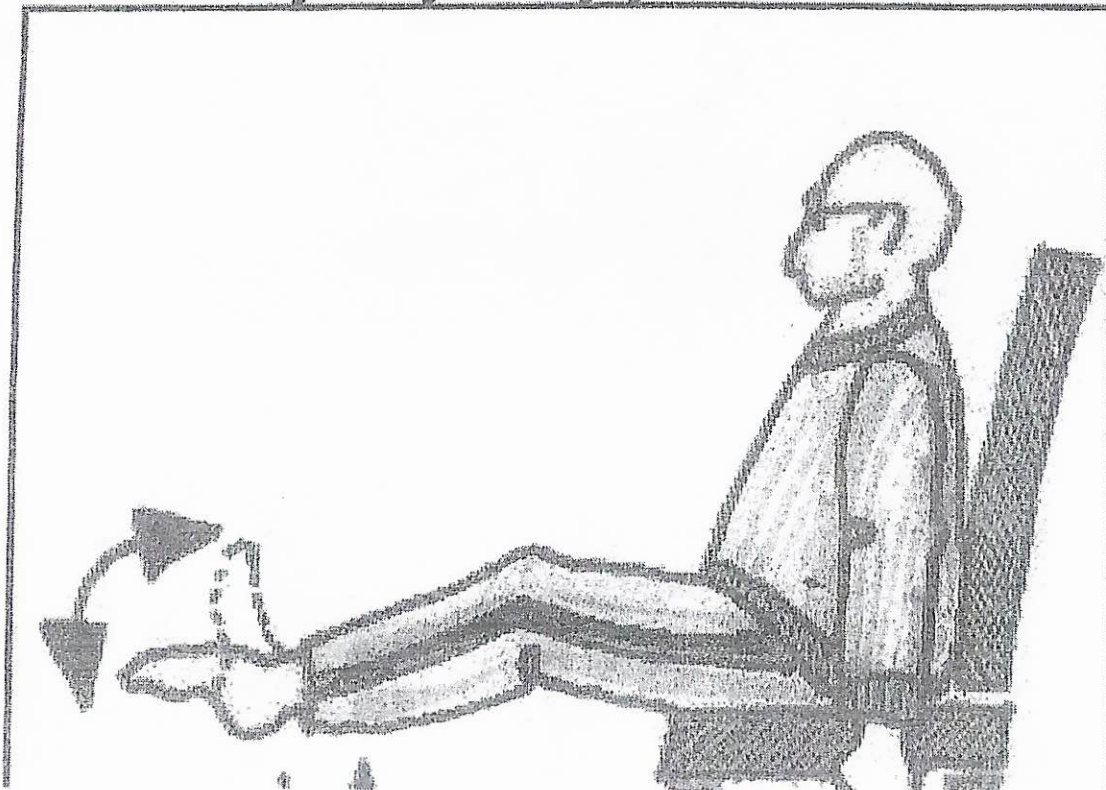
KYLKILIKE

5. Nosta käsi yläviistoon kylkeä venyttäen ja renti^{outa} alhaalla. Tee liike molemmilla käsillä 5 kertaa.

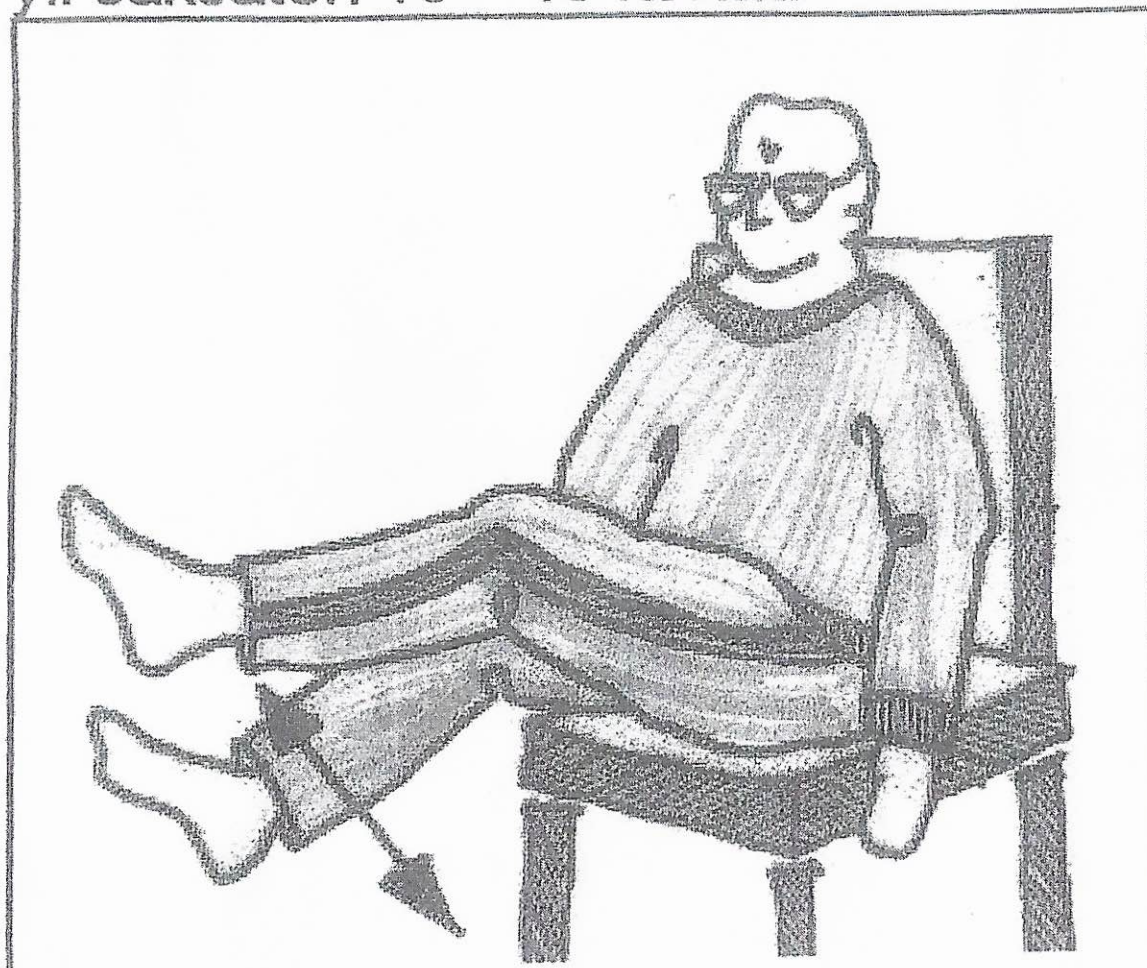


JALKALIIKKEET

6. Istu selkä suorana. Nosta jalat suoriksi eteen.
Koukista ja ojenna molempia jalkateriä 5-10 kertaa.
Rentouta jalkoja sarjojen välillä lattialla.



7. Istu selkä suorana ja vie jalkoja vuorotellen toistensa^a
yli saksaten 10 – 15 kertaa.



8. Koukista molempien jalkojen varpaita 5 kertaa.



LOPPUVERYTTELY

9. Venytä kaulaa yläviistoon rauhallisesti samalla kun painat hartiaa alas. Anna venytyksen tuntua hetken aikaa. Tee sama liike toiselle puolelle.

