

Kehonhuoltoliikkeitä 1



**Etureiden
venytys**



**Lonkankoukistajan
venytys**
Venyttää lonkankoukistajia
että etureisiä.



Soturi 1
Vahvistaa
jalkojen, lantion
sekä yläselän
alueen lihaksia



**Reiden
takaosan
venytys**



Selän taaksetaivutus
Liike aktivoi kevyesti vatsalihaksia,
jotka osallistuvat selän
tukemiseen.



**Takareiden ja
pakaran
venytys**

