

**Tee liikkeitä päivittäin  
- aina kun voit!**

# Kehonhuoltoliikkeitä 3

## Aitajuoksija



Liike auttaa takareisien venytykseen. Laske vatsa kohti ojennettua jalan reittä. Pyri pitämään selkä suorana.

## Selän venytys seinää vasten

Liikkeen voi tehdä seinää tai tuolia vasten.



Taivuta ylävartaloa eteenpäin, jotta saat venytyksen tutumaan takareisissä ja rintalihaksissa. Pyri pitämään selkä suorana.



## Takareiden venytys selällään

Voit helpottaa liikettä esim kaulaliinalla ja pyyhkeellä

Vedä jalan polvi koukkuun. ja nosta jalka kevyesti kohti kattoa. Tartu käsillä polvitaiveeseen ja vedä jalkaa kevyesti itseäsi kohti

Huolehdi siitä, että alaselässä säilyy luonnollinen kaari.

## Selän venytys ja rintarangan avaus

Mene polvilleen lattialle. Asetu lepäämään jalkojen päälle alaselkä pyöreänä. Suorista kädet eteenpäin lattialle tai pidä kädet takana.

## Alaselän rentouttaminen

Halaa polviasia. Tunne koko selkäranka maata vasten ja rentoudu. Voit myös kevyesti hieroa ja liikutella alaselkää mattoa vasten.

