

	<p>LIKKUVUUSOHJELMA - tee staattiset liikkeet kevyesti pumpaamalla (venytyksen kesto 2-3 sek), oman liikkuvuuden rajoissa ja pehmeästi. Yhdistä hengitysrytmi venyttelyyn.</p>				
Liike	Päävaikuttava	Sarja	Toistot	HUOM!	
	<i>Avustava</i>				
Eteen taivutus				Istualtaan, selän notko säilyttäen	
Lonkan koukistajan venytys				90 asteen kulma jalkoihin. Venytysliike on lyhyt. Voi yhdistää sivukiertoon.	
Keihäspyöritys harjanvarrella					
Rintarangan kierto konttausasennosta				https://www.youtube.com/watch?v=WCB_ZKP9iKg Voi tehdä kevyellä painolla tai ilman. https://www.youtube.com/watch?v=7W5bnb-Jox8	
Etuketjun venytys				https://www.youtube.com/watch?v=rKrQ7aRJ3zg	
Roikkuminen				Välillä yhdellä kädellä (avustettuna vastuskumilla). Tätä ei pumpaamalla.	
Hartiarenkaan avaus kepillä				Video kepillä tehtävästä lämmittelystä, jossa alussa hartiarenkaan avaaminen https://www.youtube.com/watch?v=WG7SBGqN0Ek	
Olkanelen kiertäjälkalvosimen venytykset				https://www.youtube.com/watch?v=9FJeTBJPYD8	
Suunnikaslihasten venytys tukea vasten				https://www.youtube.com/watch?v=N3gN1-J0C7I	
Lannerangan liikkuvuus				https://www.youtube.com/watch?v=pWKV0VZINoY / https://www.youtube.com/watch?v=iznSf_h9J1o (jälkimmäisessä mukana Foam Roller liikkeitä)	
Eteentaivutus + taaksetaivutus				Nikama kerrallaan, rauhallisesti ja oman liikkuvuuden rajoissa.	