

Hengitä ja hengästy loppuverryttely tuolin kanssa

Tee liikkeet rauhallisesti omaan tahtiin. Ensin verrytellään ja sitten venytellään. Pidä kutakin venytystä noin 30 s. Hengitä rauhallisesti.

1. Keinuttelu

Istu tuolin etuosassa. Keinuttele tuolilla vieden painoa eteen ja taakse. Taka-asennossa jännitä vatsalihakset ja hengitä ulos. Voit viedä painoa myös sivulta sivulle.



2. Tuulimylly

Kallista vartaloa eteenpäin. Heiluta käsiä vuorotellen eteen ja taakse hengityksen tahdissa. Pidä selkä mahdollisimman suorana.



3. Kohti kuuta

Nosta käsi ylös ja kurkota vastakkaiseen suuntaan. Tee sama toiselle puolelle. Kurkottaessasi hengitä sisään. Kun lasket käden alas, hengitä ulos.



4. Kierto

Istu tuolin perällä ja kierrä ylävartaloa. Tehostaaksesi venytystä ota vastakkaisella kädellä kiinni tuolin selkänojasta. Jos liike tuntuu epämukavalta, vie käsi vastakkaisen reiden ulkosyrjälle. Vie katse liikkeen suuntaan ja hengitä rauhallisesti.



5. Takareisi

Istu tuolin reunalle ja ojenna jalka. Taivuta vartaloa selkä suorana eteenpäin. Pidä venytys noin 30 s ja tee sama toisella jalalla.

6. Takareisi, vaihtoehto

Voit venyttää reiden takaosaa myös kahden tuolin avulla. Nosta jalka tuolille ja taivuta vartaloa selkä suorana eteenpäin. Vaihda jalkaa.



7. Etureisi

Nouse seisomaan tuolin taakse. Ota kiinni venytettävän jalan nilkasta tai housunlahkeesta. Pidä polvet lähellä toisiaan.



8. Lonkankoukistaja

Seiso tuolin takana. Ota toisella jalalla pitkä askel taakse. Koukista molempia polvia hieman. Työnnä rauhallisesti lantiota eteenpäin. Tunne venytys lonkankoukistajassa.