

Hengitä ja hengästy loppuverryttely seisten

Ohjelma sisältää sekä verryttely- että venyttelyliikkeitä. Tee liikkeet rauhallisesti omaan tahtiin. Ota tarvittaessa tukea tuolin selkänojasta tai seinästä. Pidä kutakin venytystä noin 30 s. Hengitä rauhallisesti.

1. Hiihto

Jousta polvista ja heiluta käsiä vuorotahtiin rentoina eteen ja taakse. Pidä hartiat rentoina. Hengitä liikkeen rytmissä.



2.



1.

2. Kohti kuuta

Kurkota toisella kädellä vastakkaiselle puolelle yläviistoon niin, että tunnet venytyksen kyljessä. Pidä venytys hetki ja vaihda toiselle puolelle. Hengitä rauhallisesti.

3. Etureisi

Ota kiinni venytettävän jalan nilkasta tai housunlahkeesta. Pidä polvet lähellä toisiaan. Hengittele.



4.



3.

4. Lonkankoukistaja

Ota toisella jalalla pitkä askel taakse. Koukista polvia. Työnnä lantiota kevyesti eteenpäin. Hengitä rauhallisesti.

Käännä >

5. Takareisi

Taivuta ylävartaloa selkä suorana edessä olevaa jalkaa kohti. Tunne venytys takareidessä. Jos asento on hankala, nosta jalka jollekin tasolle kuten tuolille. Näin saat pidettyä ylävartalon suorana. Kumartuessa hengitä ulos ja sen jälkeen hengittele rauhallisesti.



5.



6.

6. Sisäreisi

Ohjaa painoa koukussa olevalle jalalle ja tunne venytys suorana olevan jalan sisäreidessä. Hengitä rauhallisesti.



7.

7. Kissaliike

Vie kädet edessä yhteen ja pyöristä selkä. Ojenna sen jälkeen selkä ja vie kädet taakse lapoja lähentäen. Selkää pyöristäessäsi hengitä ulos ja ojentuessasi hengitä sisään.



8.

8. Aamunavaus

Pyöritä vasenta kättä venyttäen etukautta ympäri. Tee sama toisella kädellä. Lopuksi vie kädet yhtä aikaa ylös ja tuo kädet sivukautta alas. Viedessäsi kättä ylös, hengitä sisään. Laskiessasi kättä alas, hengitä ulos.



9.

9. Ryhti ylvääksi

Nosta käsi seinälle. Työnnä seinän puoleista hartiaa eteenpäin niin, tunnet venytyksen rintalihaksessa. Voit pitää kättä suorana tai kyynärpäätä koukussa. Hae kädelle sellainen asento seinältä, joka tuntuu hyvältä. Älä pidätä hengitystä.