



Alueelliset erotuomarit

LOPPUVERRYTELY

Tee 5 minuuttia kevyttä aerobista hölkkää
Tee lyhyet 15 sekuntin venytykset alla olevan ohjeen mukaan.

VENYTTELYOHJELMA

Tee venyttely jokaisen treenin jälkeen. Treenin jälkeen tee 15 sekuntia pitkiä venytyksiä. Kun teet venyttelyä ns. oman harjoituksena palautuspäivinä voit tehdä 45-90 sekuntin pituisia venytyksiä.

1. Selin makuulla kädet ja jalat pitkäksi

Notkista selkää ja ojenna kädet ja jalat niin pitkälle kuin pystyt. Pidä lihakset kuitenkin mahdollisimman rentoina



2. Pakara, lantio, rintalihakset

Tee voimakas kierto, pyri pitämään alaselkä lähellä lattiaa.



3. Takareisi

Pidä polvi pienessä koukussa, vie rintakehää kohti polvea. Voit venyttää myös selin makuulla.



4. Etureisi

Pidä polvet lähellä toisiaan ja työnnä lantiota eteenpäin. Voit tehdä tämän liikkeen myös seisten.



5. Lonkan koukistaja

Pidä selkä suorana ja työnnä lantiota alaspäin.





Alueelliset erotuomarit

6. Reiden lähentäjät

Aseta jalat seinää vasten. Pidä polvet pienessä koukussa.

