



Istuen. Toinen jalka koukussa alla, toinen ristissä yli. Kierrä vartaloa, niin että tunnet pakarassa venytyksen.



Selinmakuulla, nilkka toisen polven päällä. Ota käsillä alempana olevan jalan polvesta kiinni ja vedä kohti rintaa.



Selinmakuulla. Laita pyyhe jalan ympärille. Vedä jalkaa suorana ylöspäin.



Tee harjoite seisten. Heilauta rennosti jalkaa suorana eteen ja taakse.



Istu alustalla toinen polvi koukussa, toinen takareisi foam rollerin päällä, kädet tukena selän takana. Rullaa takareittä foam rolleria vasten.



Vie kyynärpäät ristiin ja ota alempana olevalla kädellä toisen ranteesta kiinni. Kierrä ylempää kättä ulospäin.



Ota toisen käden ranteesta kiinni ja nosta suoraan ylöspäin.



Käännä toisen käden ranne lantiolle, sormet taaksepäin. Ota toisella kädellä olkavarresta kiinni ja vedä eteenpäin ja kierrä samalla sisäänpäin.



Selinmakuulla. Ota molemmilla käsillä toisen jalan säärestä kiinni. Anna toisen jalan tippua alustalta. Pumpkaa kevyesti kantapäätä kohti lattiaa.



Asetu kyynärnojaan alempi jalka suorana foam rollerin päällä ja ylempi jalka koukussa tukijalkana. Rullaa reiden sivua foam rolleria vasten ja pysähdy hetkeksi, jos tunnet erityisen kipupisteen. Hallitse lantion ja lannerangan keskiasento.



Selinmakuulla, jalat seinällä haara-asennossa. Käännä jalkateriä ulospäin.



Nosta toinen jalka alustalle. Auta kädellä varpaat ylös, jotta nilkka pysyy keskiasennossa. Vie painoa eteen niin, että nilkka koukistuu, ja palaa lähtöasentoon.



Seisten. Laita keppi selän taakse ja ota siitä molemmilla käsillä kiinni. Vedä alimmaisella kädellä keppiä alaspäin niin, että tunnet venytyksen toisen käden ojentajassa.



Nosta keppi ylös suorille käsille. Vie keppi selän taakse ja palauta lähtöasentoon. Pidä kädet suorana.



Seisten. Vie toinen käsi suorana takaviistoon seinälle. Tuo vartaloa eteenpäin ja kohti seinää.



Konttausasennossa. Ota toisen käden ranteesta kiinni. Vie painoa toiselle puolelle niin, että tunnet venytyksen.



Istuen, jalka toisen päällä. Nosta käsi ylös ja taivuta ylävartaloa sivulle.



Seisten, etukumarassa asennossa, molemmat jalat koukussa. Ota molemmilla käsillä polvitaiteiden takaa kiinni ja pyöristä yläselkää. Voit tehostaa liikettä ojentamalla kevyesti polvia.



Istuen. Ota penkin päädystä kiinni. Pyöristä rintarankaa viemällä painoa taaksepäin.



Tee rauhallinen niskan sivutaivutus. Voit avustaa kädellä. Tehosta liikettä laittamalla toinen käsi selän taakse.