

Viisi maagista venytystä tuolilla istuen

Istu ryhdikkäästi tuolin etureunalla.
Venyttel molemmat puolet.
Tee jokaista liikettä rauhallisesti
15 - 30 sekuntia.

Selkä ja rinta.
Halaa selkää pyöristäen ja ojenna
rintakehää avaten.

1



2

Takareisi.
Ojenna toinen jalka eteen, kantapäätä
maassa. Vie napaa kohti etureittä.



3

Lonkankoukistaja.
Istu tuolin sivussa ja vie ulompi
jalka taakse. Pidä lantio edessä.



4

Selän pyöristys.
Kädet polvitaiveissa, paina leuka rintaan.



5

Kaula.
Vie korva kohti olkapäätä, pidä
hartiat alhaalla.



Espoo
liikkuu