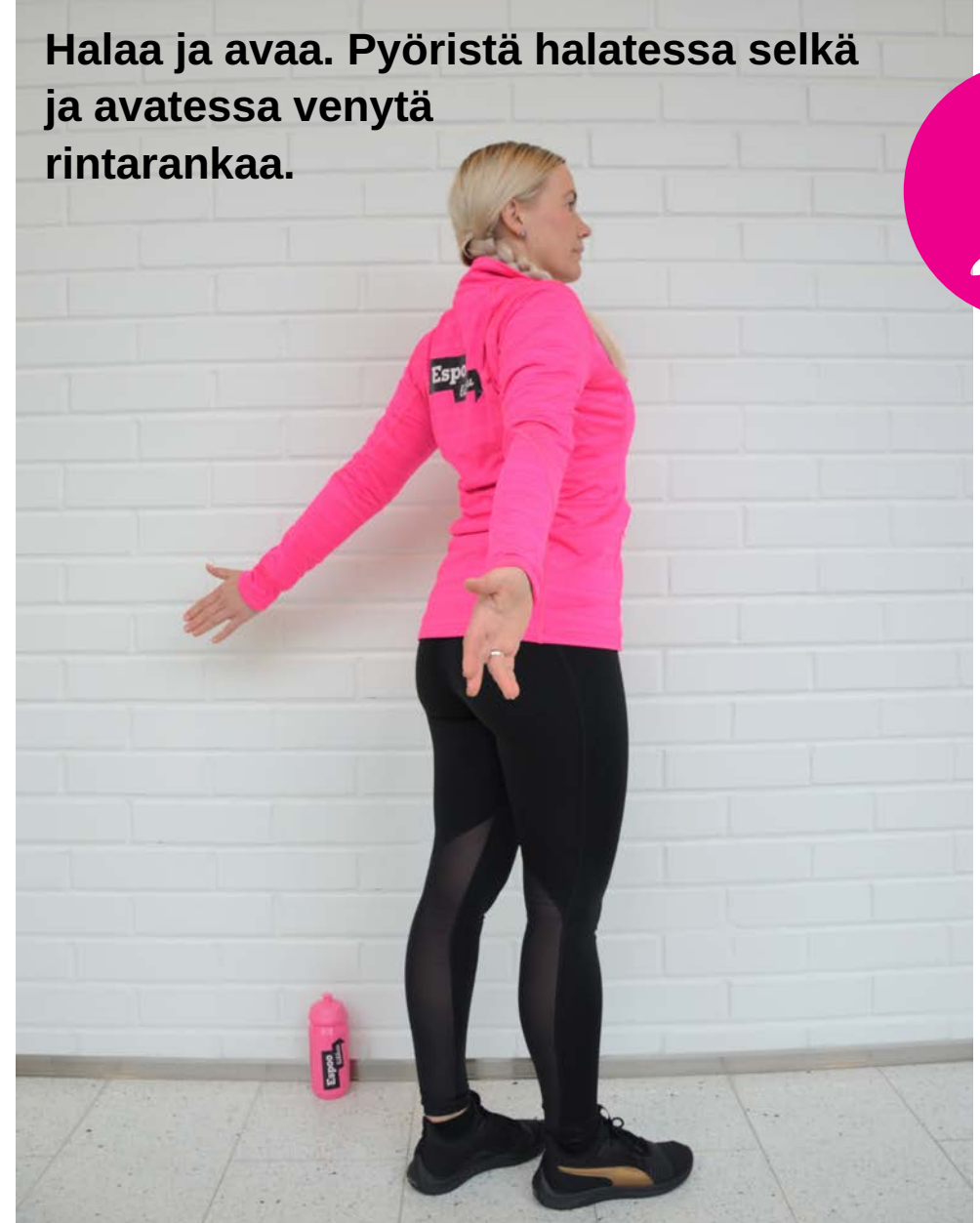


Viisi maagista venytystä seisten

Venyttelä molemmat puolet.
Tee jokaista liikettä rauhallisesti
15-20 sekuntia.

Halaa ja avaa. Pyöristä halatessa selkä
ja avatessa venytä
rintarankaa.

1



2

Takareisi.
Jalka edessä, kantapäätä maassa,
vie napaa kohti etureittä.



3

Lonkankoukistaja.
Jalka takana,
lantio edessä.



4

Selän pyöristys.
Kädet polvitaiveissa, paina leuka rintaan.



5

Kaula.
Vie korvaa kohti olkapäätä.



Espoo
liikkuu