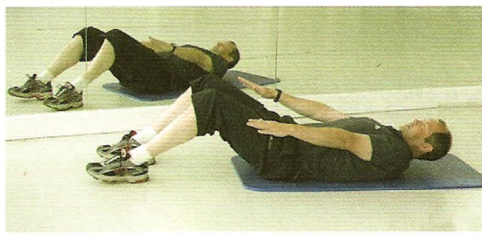


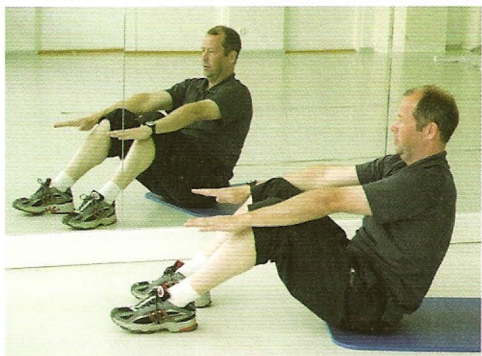
Kotiharjoitusliikkeet



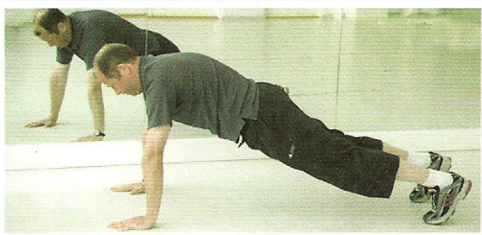
Selkälihakset (oikea käsi, vasen jalka)



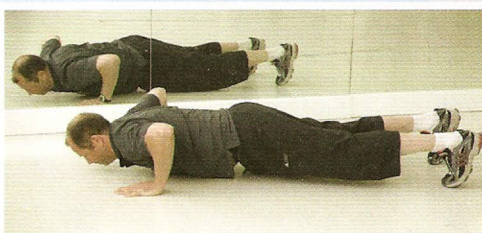
Vatsalihakset (ala-asento)



Vatsalihakset (ylä-asento)



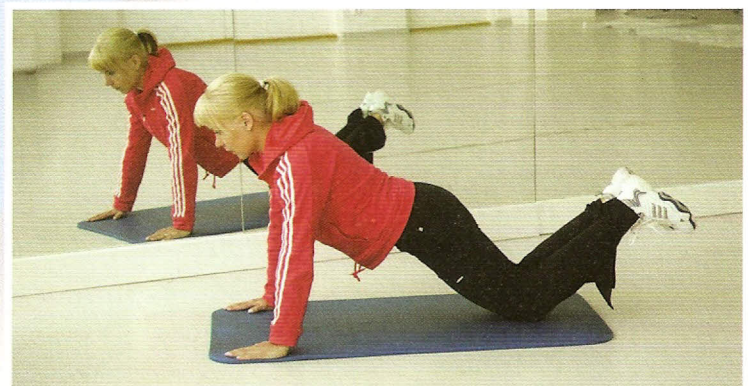
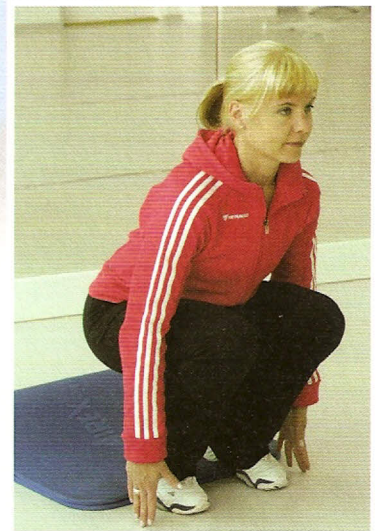
Punnerrus (ylä-asento)



Punnerrus (ala-asento)



Jalkakyykky



Polvipunnerrus (ylä-asento)

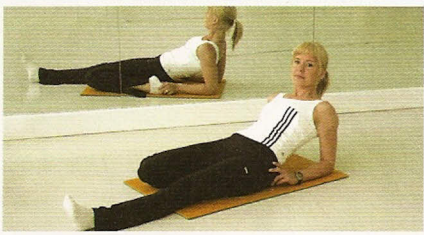
Lihaskuntoliikkeet: Toista liikkeitä 10-30/liike vähintään kahdesti niin, että lihaksessasi tuntuu väsymystä.



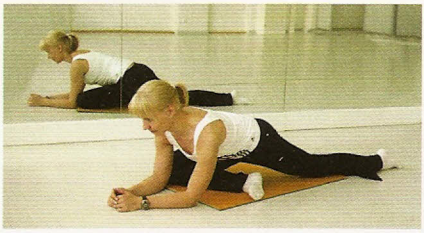
Kotiharjoitusliikkeet



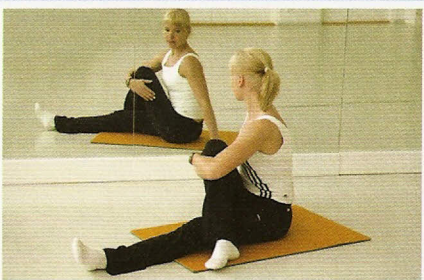
Lonkankoukistajan venytys



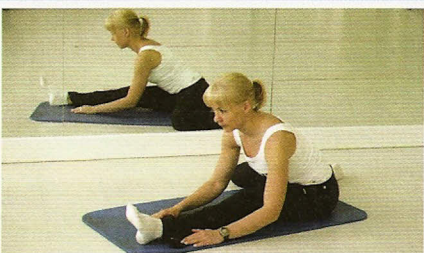
Etureiden venytys



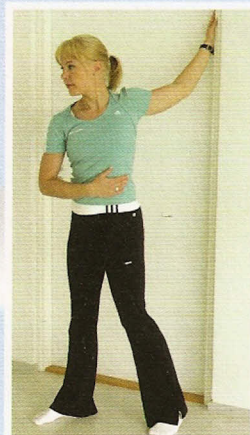
Pakarialihaksen venytys



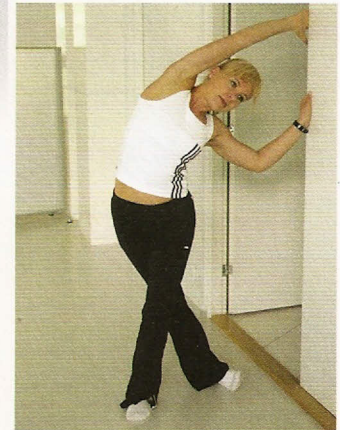
Pakarialihaksen venytys



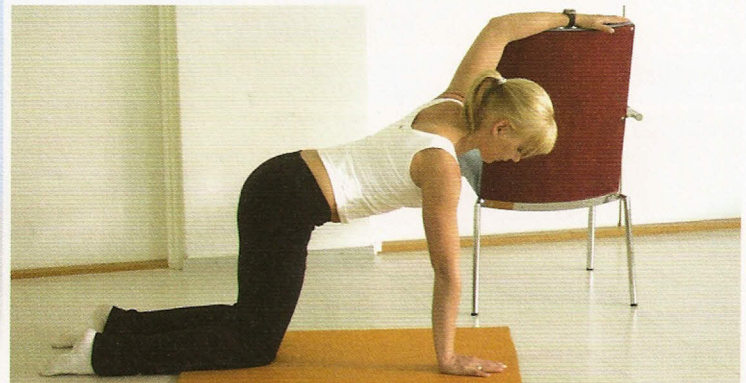
Takareiden ja alaselän venytys



Rintalihaksen/
etuhartian venytys



Kylkilihasten venytys



Rintalihaksen/etuhartian venytys

Venyttelyliikkeet: Venytä 30-40 sek.
Toista 2-4 kertaa.
Tee liikkeitä säännöllisesti viikottain.

