

KEHONHUOLTOA TOIMISTOTYÖLÄISILLE

Dynaaminen liikkuvuusharjoitus



ALKUUN

- Painonsiirto varpaille ja kantapäille x 10
- Painonsiirto jalkaterän sisä- ja ulkosyrjille x 10

- Lonkan koukistus ja ojennus
 - 10 x molemmin puolin



- Lonkan kierto
 - 5-7 x molemmin puolin



- Rintakehän pyöritys
 - 5-7 x molempiin suuntiin



- Käsien kurotus ja kierto
 - 20 x



- Rintakehän avaus ja sulku
 - 10-15 x



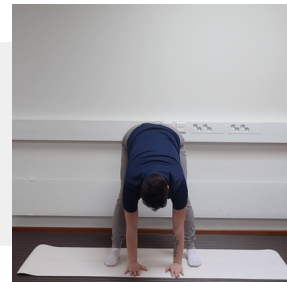
- **Sivutaivutus uloshengityksellä**
 - 5-7x molemmin puolin



- **Sisäänhengitys sivutaivutuksessa**
 - 3-4 x molemmin puolin



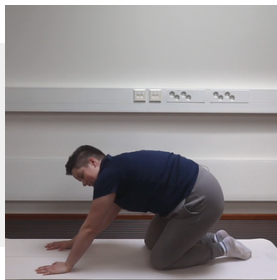
- **Kyykkypumppailu**
 - 10-15 x



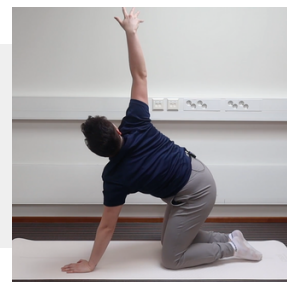
- **Selän pyöristys ja notkistus**
 - 20 x



- **Kiemurteleva kissa**
 - 10-15 x



- **Neulansilmä**
 - 5-7x molemmin puolin



- **Lonkan kierrot istuen**
 - 3-4 x molemmin puolin

