

Maakuntaretki

Usein ulkona



KKI

Retkeilijän

VENYTTELY

1.

1. Retkireiden venytys (etureisi)

Ota toisen jalan nilkasta tai lahkeesta kiinni, ojenna lantiota eteenpäin ja vedä jalkaa kohti pakaraa. Tee sama toisella jalalla.

2. Takakireyden poisto ja ponnistuspoikeen venytys (takareisi ja pohjelihakset)

Ojenna toinen jalka suoraksi ja taivuta vartaloa kohti jalkaa, nosta varpaita ylöspäin. Tee sama toisella jalalla.

3. Rottinkirinnan venytys (rintalihakset ja rintaranka)

Avaa käsiä peukalot edellä pitkälle sivulle, rytmitä liikettä hengityksellä; sisään hengityksen aikana kädet sivulle, uloshengityksen aikana laske kädet alas.

4. Reppuniskan venytys (niska)

Kallista päätä olkaa kohti, tunne venytys. Tee sama toiselle puolelle.

5. Luontoliikkujan lantioliike

Seiso jalat hartianleveyisessä asennossa, pyöritä lantiota ympäri, vaihda suuntaa.



2.



3.



4.



5.

