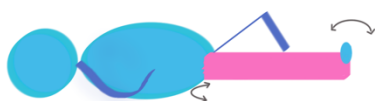




VOIMISTELUOHJE PITKÄ KIPSISAAPAS / SARANAORTTOOSI

- HARJOITTELE 2-3 KERTAA PÄIVITTÄIN, TOISTA LIIKESARJAT 10 KERTAA
- LIIKKEIDEN TARKOITUS ON VÄHENTÄÄ TURVOTUSTA VILKASTUTTAMALLA VERENKIERTOJA, EHKÄISTÄ NIVELTEN JÄYKISTYMISTÄ SEKÄ YLLÄPITÄÄ JA VAHVISTAA LIHASVOIMAA



KOUKISTA JA OJENNA VARPAAT REIPPAASEEN TAHTIIN.

PURISTA PAKARAT TIUKASTI YHTEEN. PIDÄ JÄNNITYS 7-10 SEKUNTIA

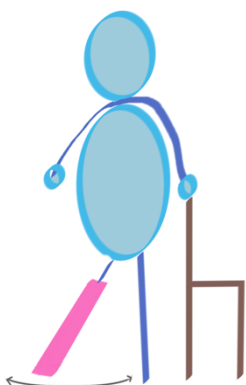


JÄNNITÄ REISILIHAS PAINAMALLA POLVITAIVE KIPSIA VASTEN. KANTAPÄÄ NOUSEE ALUSTASTA. POLVILUMPIOON TULEE LIIKKUA SELVÄSTI YLÖSPÄIN. PIDÄ JÄNNITYS 7-10 SEKUNTIA.

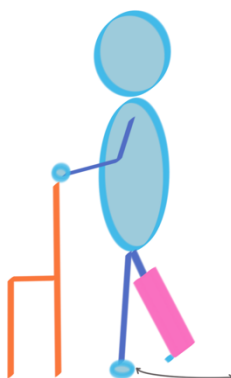


KOUKISTA (TAI OLE KOUKISTAMATTA) TERVE JALKA ALUSTALLE. NOSTA KIPSATTU JALKA YLÖS JA LASKE HITAASTI ALAS.

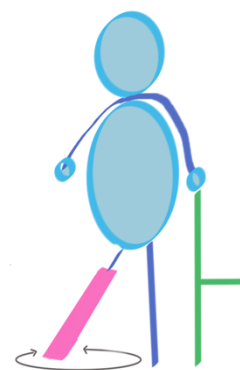
TOISTA SAMA LIIKE KIERTÄEN KANTAPÄÄTÄ VUOROTELLEN OIKEALLE JA VASEMMALLE. KIERRON TULEE LÄHTEÄ LONKASTA.



VIE KIPSATTU JALKA SIVULLE, PIDÄ VARPAAT ETEENPÄIN JA TUO KESKIASENTOON. ÄLÄ KALLISTA VARTALOA TUKEEN PÄIN.



JÄNNITÄ PAKARALIHAKSET JA VIE KIPSATTU JALKA TAAKSE KALLISTAMATTA VARTALOA ETEENPÄIN.



PYÖRITÄ KIPSATTUA RAAJAA LAAJAASSA YMPYRÄSSÄ MOLEMPIIN SUUNTIIN.