



**LETS** MOVE IT

# HEILURI

LIKKUVUUS

- Seiso yhdellä jalalla
- Heilauta jalkaa eteen ja taakse
- Pidä heiluva jalka rentona ja paino maassa olevalla jalalla
- Vaihda jalkaa ja toista



Lonkankoukistajat jumiutuvat helposti istuessa. Liike parantaa lonkan liikkuvuutta ja venyttää etu- ja takareittä.