



LETS MOVE IT

RYHTIVENYTYS

AKA RINTARANGAN VENYTYS

LIKKUVUUS

- Aseta käsi seinää vasten hartian korkeudelle
- Kierrä kylkeä poispäin seinästä
- Tunne venytys seinän puoleisen käden rintalihaksessa
- Pidä venytys 30 sekuntia ja vaihda puolta
Muista kuunnella kehoasi –
älä venytä väkisin.



Rintalihakset jumiutuvat ja ryhti painuu kasaan istuessa. Liike avaa rintalihaksia ja auttaa säilyttämään hyvän ryhdin.