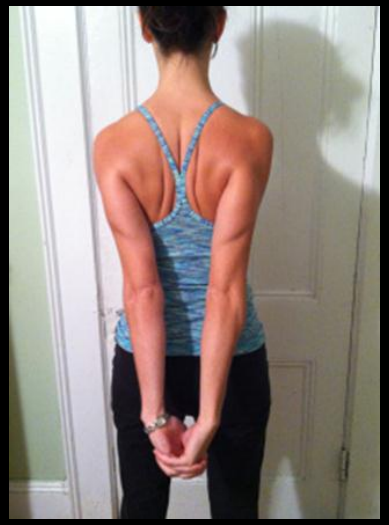
LETS MOVE IT

YLÄKROPAN VENYTYS

RENTOUS

- Halaa itseäsi tiukasti
- Tee kiertoliikettä sivulta sivulle
- Laske pää alas ja rentouta niska

Muista hengitellä…



Muista kuunnella kehoasi – älä venytä väkisin.

- Ota käsistä kiinni selän takana
- Työnnä käsiä itsestä poispäin ja avaa samalla rintakehää
- Paina leukaa kevyesti rintaa kohti (niskan takaosa venyy)

LETS MOVE IT