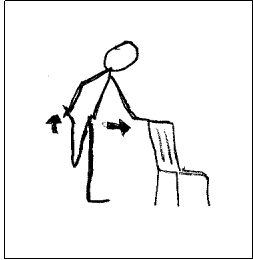
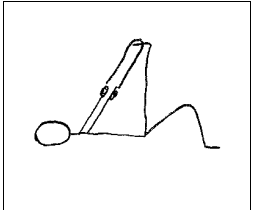


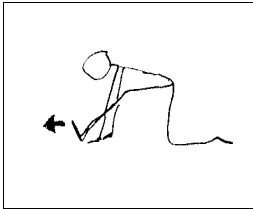
## Alaraajojen venytykset



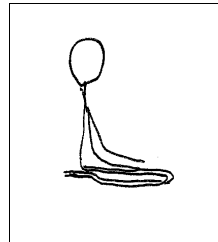
**Reiden etuosan lihakset (polven ojentajat)**  
Vedä jalkaterää kohti pakaraa. Työnnä lantiota eteenpäin. Pidä selkä suorana.



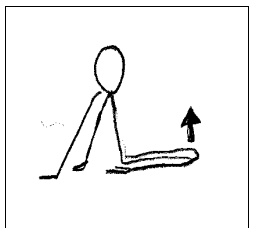
**Reiden takaosan lihakset (polven koukistajat)**  
Nosta raaja selin makuulla suoraan ylös. Käytä apuna esim. kylpytakin vyötä.



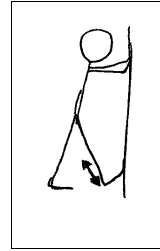
Vie venytettävä jalka eteen. Tue käsillä.  
Pidä selkä suorana.



**Säären etuosan lihakset (nilkan koukistaja)**  
Istu jalkaterien päälle nilkat ja varpaat ojennettuina. Voit tehostaa venytystä rullaamalla maton tai pyyhkeen varpaiden alle.

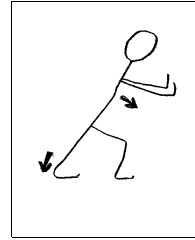


Nosta polvia kevyesti ylöspäin. Tue käsillä.

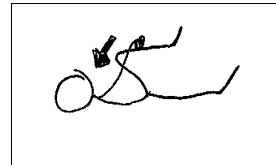


## Pohjelihakset

Koukista nilkka ja aseta jalkapohja seinää vasten. Työnnä lantiota eteenpäin.

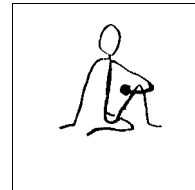


Paina kantapää lattiaa vasten. Kallista vartaloa eteenpäin. Ota tukea seinästä.

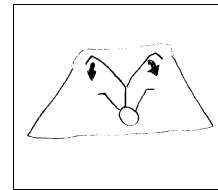


## Pakaralihakset (lonkan ojentajat)

Käy selin makuulle. Vedä polvea alaspäin.

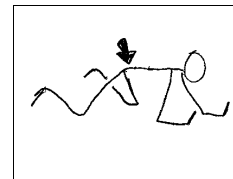


Vedä vastakkaisen puolen kädellä venytettävän jalan polvea kohti kainaloa. Pidä selkä suorana.



## Reiden lähentäjät

Käy selin makuulle. Siirrä pakarot lähelle seinää. Loitonna ojennettuja jalkoja.



Polviseisonnasta levitä polvet mahdollisimman kauas erilleen. Pidä selkä suorana. Anna lantion painua alas.