



Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



OULU

## Harjoitus

Lisäohjeistuksena ryhmän 4. tapaamiseen liittyen suunniteltu kehoa huoltava harjoitus:

- hartioiden pyörittäminen omaan tahtiin, molempiin suuntiin
- selän pyöristäminen käsien avulla: kämmenselät edessä yhteen, käsivarsien avaaminen T-asentoon
- niskan seudun venyttelemine
- ranteiden pyörittelemine
  
- jalkojen ravisteleminen ja halutessa pieni hypähtäminen parisen kertaa
- vartalon kiertäminen rennosti käsiä puolelta toiselle heiluttaen, kädet voivat olla rentona
- alustatuntuman hakeminen jalkapohjilla painoa rauhassa siirtäen, hakeutuminen sopivaan keskilinjaan
  
- halutessa kyykkyasento, käsivarret painavat polvia erilleen, kädet yhdessä rintakehän kohdalla
- jalkojen suoristaminen ja rauhallinen nouseminen päätä ja käsiä roikottaen seisoma-asentoon
  
- omat venyttelyt ja liikkeet