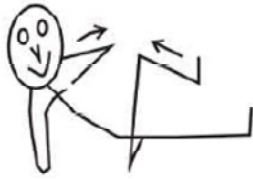


SELKÄJUMPPA © UNIC



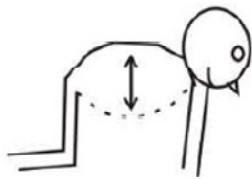
1 VINOT VATSALIHAKSET

NOSTA KYYNÄRPÄÄTÄ VASTAKKAISTA POLVEA KOHTI. JÄNNITÄ 2 SEKUNTTIA PIDÄ TOINEN KYYNÄRPÄÄ MAASSA TUKENA. TOISTOT 10 - 20 X 3



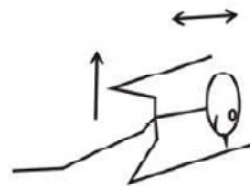
2 SELKÄLIHAKSET

NOSTA VASTAKKAISET KÄSI JA JALKA VAAKATASOON. PIDÄ 2 SEK. SAMA TOISELLE PUOLELLE. KATSE ALASPÄIN. TOISTOT 10 - 20 X 3



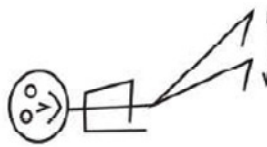
3 SYVÄT VATSALIHAKSET

VEDÄ VATSA SISÄÄN SELKÄÄ PYÖRISTÄEN. PIDÄ 2 SEK. KÖYRISTÄ SELKÄÄ ALAS JA JÄNNITÄ SELKÄLIHAKSIA, PIDÄ 2 SEK. TOISTA 10 - 20 X 3



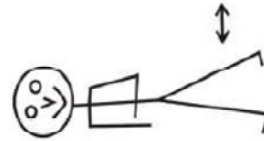
4 SELKÄ- JA LAPALIHAKSET

KOHOTA SELKÄLIHAKSILLA YLÄVARTALOA 10 - 20 CM. VEDÄ LAVAT YHTEEN VIE KÄDET HITAASTI SUORIKSI ETEEN JA TUO TAKAISIN TOISTOT 10 - 20 X 3



5 KYLJEN JA LANTION LIHAKSET

KYLKIMAKUULLA. NOSTA JALKOJA YHDESSÄ MAASTA YLÖS PIDÄ 2 SEK. LASKE HITAASTI ALAS. TOISTA 10 - 20 X 3



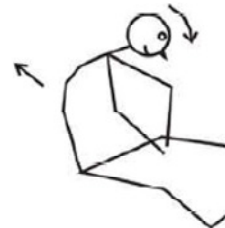
6 KYLKI JA PAKARALIHAKSET

NOSTA PÄÄLLIMMÄISTÄ JALKAA KANTAPÄÄ EDELLÄ YLÖSPÄIN. PIDÄ 2 SEK. LASKE HITAASTI ALAS TOISTA 10 - 20 X 3



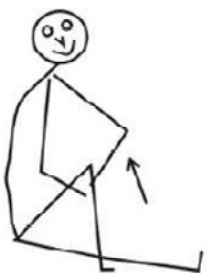
7 LAPAVENYTYKSET

ISTUEN. OTE VASTAKKAISEN JALAN PÄKIÄN ULKOREUNASTA. TYÖNNÄ JALKAA SUORAKSI. PIDÄ YLÄVARTALO PAIKALLAAN. TOISTA 20 SEK. X 3



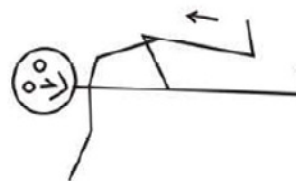
8 PITKIEN SELKÄLIHAKSEN VENYTYKSET

ISTUEN OTE TOISEN JALAN POLVEN ALTA. PYÖRISTÄ SELKÄÄ JA VEDÄ KÄSILLÄ LEUKAA POLVEA KOHTI VAIHDA TOINEN PUOLI. TOISTA 15 SEK. X 3



9 PAKARAVENYTYKSET

ISTUEN. NOSTA JALKA TOISEN YLI REIDEN VIEREEN. VEDÄ POLVEA KOHTI VATSAA. SELKÄ SUORASSA. TOISTA 20 SEK. X 3



10 SELÄN KIERTOVENYTYKSET

SELINMAKUULLA. PIDÄHARTIAT MAASSA JA KÄDET LEVÄLLÄÄN. VIE TOINEN JALKA TOISEN YLI POLVI KOUKUSSA. TEHOSTA VENYTYSTÄ PAINAMALLA KÄDELLÄ POLVESTA TOISTA 20 SEK. X 3

VOIT TEHDÄ LISÄKSI ETUREISI-, TAKAREISI- JA NIVUSVENYTYKSET. TEE KOKO OHJELMA 1 - 3 KERTAA VIIKOSSA. TREENI-INTOA !