

# Näyttöpäätetyöntekijän venytyksiä



## Liike 1

Risti kädet takaraivolle ja paina päätä kevyesti käsiä vastaan. Venytä samalla kyynärpäitä taaksepäin. Pidä ryhti hyvänä.



## Liike 2

Nosta kädet eteen hartiatasolle sormet ristissä ja kyynärvarret suorassa. Käännä kämmenet eteenpäin ja venytä käsiä ja hartiaaseutua.



## Liike 3

Nosta oikea käsi kyynärpää koukussa ylös korvan viereen. Anna kyynärvarren laskeutua rentona lapaluiden väliin ja venytä sormia alaspäin. Tehosta venyttämistä painamalla vasemmalla kädellä kevyesti oikeasta kyynärpästä taaksepäin. Pidä venytystä yllä hetken ja tee sama liike vasenta kättä venyttäen.

## Liikkeet 4, 5 ja 6

Kallista pää kevyesti oikealle. Paina samalla oikeaa hartiaa alaspäin. Venytä kevyesti ja tasaisesti. Tee sama toisin päin.

Anna pään painua eteen rinnalle. Vie leukaa rintaa kohti ja venytä niskalihaksia. Pidä ryhti hyvänä.

Kierrä päätä oikealle. Pidä vasen hartia paikallaan ja ryhti hyvänä. Venytä hetken aikaa. Tee sama toisin päin.



## Liike 7

Istu tuolille. Nosta vasen jalka oikean päälle ristiin. Ota oikealla kädellä vasemman polven ulkosyrjästä kiinni. Vedä polvea oikealle ja kierrä vartaloa samanaikaisesti vasemmalle. Tee sama toisin päin.

