

Venytttele vetreäksi

1



Venyttelyn tarkoituksena on auttaa kehoa palautumaan ja ehkäistä rasitusvammoja. Venyttely palauttaa lihaksen lepopituuden sekä edistää aineenvaihduntaa. Voit venytellä joskus pidempäänkin ja toistaa liikettä, mutta jo muutamat venyttelytuokit päivän mittaan saattavat ehkäistä oireita.

1. KYLJEN VENYTYS

Pidä toinen jalka suorana edessä ja toinen jalka koukussa jalkapohja suorana olevan jalan reittä vasten. Kierrä vartaloa koukussa olevan jalan puolelle ja taivuta vartaloa kylki edellä suorana olevan jalan puolelle. Venytä samalla kättä yläviistoon. Venytys tuntuu vasemmassa kyljessä. Tee sama toisinpäin.

2



2. LONKAN KOUKISTAJALIIHAKSEN VENYTYS

Mene toispolviseisontaan. Pidä vartalo napakkana, ettei selkä notkistu venytyksen aikana. Kierrä venytettävän puolen jalka ulospäin ja taivuta ylävartaloa vastakkaiseen suuntaan, työnnä venytettävän puolen lonkkaa eteenpäin. Venytys tuntuu lonkkanivelen etupuolella. Tee sama toisinpäin.

4. PAKARALIHASTEN JA LONKAN LOITONTAJALIIHASTEN VENYTYS

Toinen jalka on suorana takana, toinen koukistettuna edessä. Koukussa olevan jalan pakara pysyy venytyksen aikana lattiasa. Paina ylävartaloa rauhallisesti kohti etummaista jalkaa. Tee sama toisinpäin.

3. LONKAN LÄHENTÄJÄLIHAKSEN VENYTYS

Mene polviseisontaan. Laske kädet maahan ja kallista ylävartalo eteen. Ojenna toinen jalka suoraksi sivulle ja venytä rauhallisesti sisäreiden lihaksia. Tee sama toisella jalalla.

3



4



5



5. ja 6. ALASELAN PYÖRISTYS JA NOTKISTUS

Laske pakarot kantapäiden päälle ja venytä käsiä lattialla pitkälle eteen. Nouse konttausasentoon ja laske lantiota rauhallisesti alas. Palaa takaisin lähtöasentoon selkä pyöreäksi. Huomioi, että kaikille notkistusliike ei sovi.

7



6



7. RINTALIHAKSEN, KYLJEN JA PAKARAN VENYTYS

Käy selinmakuulle, pidä toinen jalka suorana lattialla ja vie toisen jalan polvi koukkuun ojennetun jalan yli. Voit tehostaa venytystä painamalla koukistettua polvea kevyesti kohti lattiaa. Ojenna toinen käsi suoraksi sivulle, kämmen lattiaan päin, jolloin myös rintalihas venyy. Tee sama toisinpäin. Voit tehdä venytyksen myös kevyesti pumpaten.

9. REIDEN ETUOSAN VENYTYS

Asetu pöydän päälle kuvan mukaisesti. Ota pöydän päällä olevan jalan nilkasta tai housun lahkeesta kiinni ja vedä kantapäätä pakaraa kohti. Pidä ylävartalo alustassa niska suorana/pitkinä. Älä anna selän painua notkolle.

8. REIDEN TAKAOSAN VENYTYS

Istu pöydän reunalla kuvan mukaisesti. Taivuta vartaloa eteenpäin. Selkä pysyy suorana. Venytys tehostuu, jos koukistat nilkkaa.

8



9

