

VENYTTELYohjeet

VENYTTELY ON TÄRKEÄÄ, JOTTA LIHAKSESI PALAUTUVAT LIIKUNNASTA. SE TEKEE HYVÄÄ MYÖS NIVELILLE. KANNATTAA VENYTTELLÄ USEIN, VAIKKA JOKA ILTA!

1.

Rullaus

Seiso lantion leveydessä haara-asennossa hyvässä ryhdissä. Kurkota pikkuhiljaa käsiä kohti varpaita. Leuka painuu ensin rintaan ja sitten selkä pyöristyy matkalla alas. Nouse hitaasti ylös. Selkä suoristuu pikkuhiljaa ja lopuksi leuka nousee ylös. Toista 5 kertaa.



2.

Painonsiirto

Seiso leveässä haara-asennossa niin, että varpaat ja polvet osoittavat eteen tai hieman ulospäin. Lähde siirtämään painoa hiljalleen toiselle jalalle. Sen jälkeen vaihda paino toiselle jalalle. Aloita ensin pienellä liikkeellä ja suorenna liikettä hiljalleen. Käy molemmilla puolilla 10 kertaa.



3.

Aurinko (A ja B)

Pysy leveässä haara-asennossa. Tee käsilläsi mahdollisimman isoa ympyrää. Kurota ensin kohti varpaita (A), sitten pitkälle yhdelle sivulle (B), kohti kattoa ja toiselle sivulle. Näin venytät kylkien, selän ja jalkojen lihaksia. Toista molempiin suuntiin kolme kertaa.

A.



B.





4. Kurkkaa kainalosta!

Istu maahan ja avaa jalat niin leveälle kuin saat. Kurkota kohti toisen jalan varpaita, jolloin reisi venyy. Paina samalla rintakehää kohti polvea. Koita ottaa molemmilla käsillä kiinni varpaistasi ja kääntää yläkroppaasi niin, että saat kurkattua kainalon ali. Missä venytys nyt tuntuu? Venytä samoin myös toiselle puolelle. Venytä noin 30 sekuntia molemmille puolille.

5. Yläselän venytys

Istu maassa jalat suorana. Koukista vasen jalka. Nappaa oikealla kädellä vasemman jalkapöydän ulkoreunasta kiinni. Suorista hiljalleen polvea. Venytys tuntuu selän yläosassa. Suorista polvea vain niin paljon, että venytys tuntuu yhä hyvältä. Venytä noin 30 sekuntia ja vaihda toiselle puolen.



6. Takareiden venytys

Asetu selällesi makaamaan ja nosta jalat maahan päälle koukkuun. Ota polvitaipeesta tai pohkeesta kiinni ala suoristaa yhtä polvea. Vedä käsillä jalkaa kohti rintakehää. Missä venytys tuntuu? Voit lisätä

myös pohjelihaksen venytyksen. Koukista ja suorista nilkkaa rauhalliseen tahtiin. Venytä hetki, ja vaihda sitten jalkaa.



VINKKI! Jos venytys on liian kevyt, voit ottaa yhtä aikaa kiinni molemmista jalkapohjista ja suoristaa sitten jalat.

7. Hartiavenytys

Istu maahan ja aseta kädet lantion viereen. Vie peppua eteenpäin, mutta kädet pysyvät paikoillaan. Vie niin kauas, että hartioissa tuntuu venytys. Työnnä rintakehää samalla ylöspäin. Venytä noin 30 sekuntia.



8. Keinuttelu

Asetu maahan selinmakuulle. Tuo jalat koukkuun rintakehän päälle ja nappaa käsillä sääristä kiinni. Keinuttele hiljalleen selälläsi eteen ja taakse sekä molemmille sivuille. Keinuttele hiljalleen ja hengitä rauhalliseen tahtiin.

