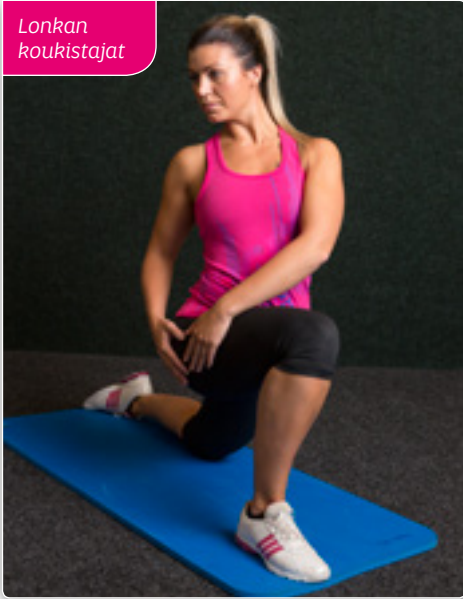




# Liikukko nää VENYTTELYOHJEET

OULU

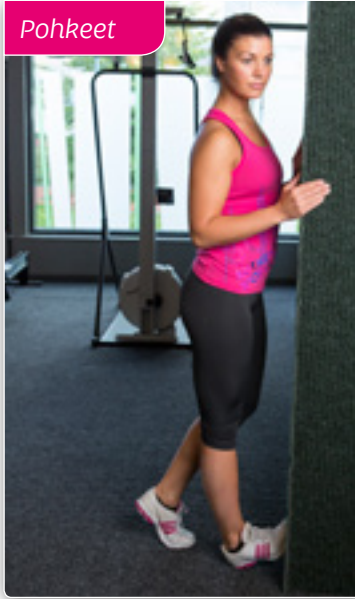
Lonkan  
koukistajat



## Lonkan koukistajat

Astu pitkä askel eteen. Taaemman jalan polvi koskettaa maata. Etummaisena jalan nilkka ja polvi ovat päällekkäin. Työnnä lantiota eteenpäin.

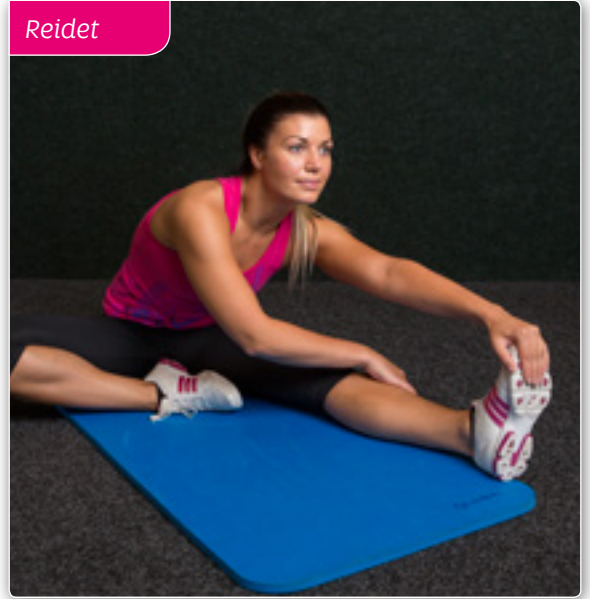
Pohkeet



## Pohkeet

Nosta toinen jalkaterä pystyyn seinää vasten, kantapäähän ollessa maassa. Työnnä lantiota kohti seinää, kunnes tunnet venytyksen polvitaipteen alapuolella, pohkeen yläosassa.

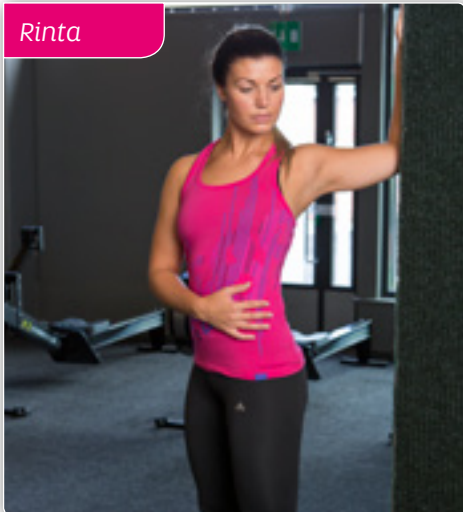
Reidet



## Reiden takaosan lihakset

Ojenna toinen jalka suoraksi eteen ja pidä toinen koukussa venytettävän jalan vieressä. Nojaa ylävartaloa lantiosta eteenpäin.

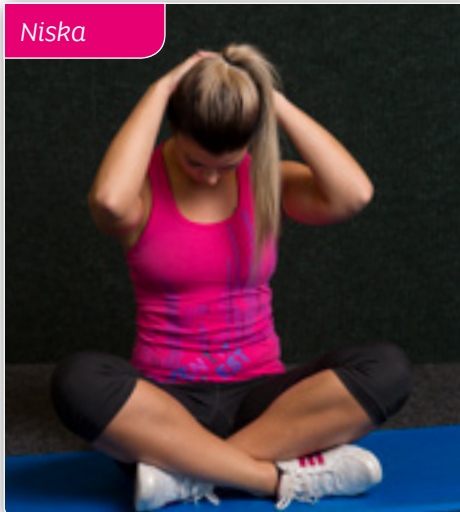
Rinta



## Rintalihakset, hauis

Aseta toinen kyynärvartesi seinää tai ovenkarmia vasten. Olkavarsi on noin 90 asteen kulmassa. Käännä vartaloa pois päin kädestä, kunnes tunnet venytyksen rintalihaksissa.

Niska



## Suorat niskalihakset

Seiso tai istu ryhdikkäästi matolla. Vie kädet niskaan ja anna leuan painua rintaan ja niskan sekä yläselän pyöristyä.

## Muista!

- Valitse venytyksen kesto tavoitteen mukaan: lämmittely 5 s, palauttelu 20–30 s ja liikkuvuuden kehittäminen 30-120 s.
- Keskity ja hengitä rauhallisesti. Syvennä venytystä uloshengityksellä.
- Valitse mahdollisimman mukava ja rento hengitysasento.
- Venytysliikkeet eivät saa tehdä kipeää, vaan venyttelyn tulee aina tuntua miellyttävältä.

**Tutustu myös Liikukko nää -oppaaseen!**

[www.ouka.fi/oulu/liikunta-ja-ulkoilu/liikukko-naa](http://www.ouka.fi/oulu/liikunta-ja-ulkoilu/liikukko-naa)

