

VENYTTELYOHJELMA

Venyttely ja kehonhuolto on tärkeä osa-alue jokaisen ihmisen elämässä. Niiden avulla voidaan lisätä lihaksiston elastisuutta ja rentouttaa jännittyneitä lihaksia. Venyttely auttaa myös lihaksistoa palautumaan työpäivän tai liikuntasuorituksen jälkeen.

Lämmittele kevyesti ennen venyttelyä. Ennen ja jälkeen harjoittelun pidä venytykset kevyenä ja kestoaltaan lyhyinä. Liikkeet eivät saa tehdä kipeää, vaan venyttelyn tulee tuntua miellyttävältä.

1. Lonkankoukistaja



- Seiso lantion levyisessä asennossa ja ota askel eteen, takimmaisen jalan kantapää jää ilmaan, polvi koukussa. Käännä lantiota vartalon alle, jännitä pakarat
- Laskeudu alaspäin hakien takimmaisen jalan lonkankoukistajaan venytyksen tunnetta
- Vaihtoehtoisesti voit lähtöasennossa ollessa suoristaa takimmaisen jalan polvea

2. Rintalihakset

- Asettaudu kylki seinään päin ja tuo kämmen seinää vasten. Käännä rintaa pois päin seinästä



- Siirtäen kättä ylemmäs tai alemmas voit hakea itselle sopivaa venytys-tunnetta



3. Olkapään alueen lihakset

- Tuo toinen käsi vartalon edestä, toinen käsi venytettävän puolen alta kädestä kiinni pitäen
- Siirtämällä venytettävää kättä eri korkeuteen löydät itselle sopivan venytyskohdan
- Pidä hartiat alhaalla (myös venytettävällä puolella)



4. Selän sivutaivutus, "kyljet"

- Nosta toinen käsi ylös (suorana tai koukussa) ja kurota vastakkaiseen suuntaan pidentäen kylkeä



5. Pakaralihakset



- Istu selkä suorana ja nosta toinen jalka koukussa toisen jalan yli
- Vedä polvea rintaa kohden samalla kiertäen ylävartaloa vastakkaiseen suuntaan

6. Etureiden lihakset



- Nojaa taaksepäin, koukista toinen jalka vartalon eteen (aitajuoksija-asento)



- Toisen jalan voit jättää suoraksi tai voit voimistaa venytyksen tunnetta koukistaen myös toista jalkaa

7. Reiden takaosan lihakset

- Ojenna toinen jalka suoraksi eteen ja pidä toinen koukussa venytettävän jalan vieressä (itselle sopivassa paikassa ja asennossa)
- Nojaa ylävartaloa lantiosta eteenpäin selkä suorana
- Koukistaen venytettävän puolen nilkkaa saat venytyksen myös pohkeeseen



8. Pohjelihakset

- Asettaudu etunojaan kämmenten ja päkiöiden varaan. Pidä kädet, selkä ja venytettävä jalka suorana
- Voit tehostaa venytystä nostaen toisen jalan venytettävän puolen päälle kuten kuvassa



9. Selän rentoutusasento



- Avaa polvia, vie takapuoli kantapäiden päälle. Laskeudu selkä pyörityneen alas. Voit jättää kädet eteen tai tuoda ne jalkojen viereen rentouttaen myös hartiaseudun. Jos pää ei ylety lattiaan niin voit laittaa esim. tyynyn pään alle
- Jää hetkeksi ja hengittele



- Käy selälleen ja tuo polvet syliin. Pysy asennossa hetki. Voit myös keinutella puolelta toiselle tai tehdä polvilla pientä ympyrää