

Venyttelyohjeet

Keskity venyttelyhetkeen. Säilytä hyvä ryhti ja anna hengityksen kulkea vapaasti. Viivy venytyksessä niin kauan kuin tuntuu hyvältä.

1. Takareiden venytys

- Nosta jalka lähellä olevalle tuolille tai muulle tasolle ja lähde kallistamaan jalan päälle mahdollisimman suoralla selällä. Venytä hetki ja vaihda jalkaa. Liike venyttää reiden takaosan lihaksia.



2. Etureiden venytys

- Ota tukea tarvittaessa ja ota nilkasta kiinni. Vedä kantapäätä pakaraa kohti ja ojenna lantio suoraksi eteen. Venytä hetki ja vaihda jalkaa. Liike venyttää reiden etuosan lihaksia.



3. Rintalihaksen venytys

- Käy seisomaan lähelle seinää ja aseta käsi seinää vasten. Lähde kääntämään rintamasuuntaa pois päin kädestä. Voit pitää kättä hieman koukussa tai suorana. Pidä hartiat alhaalla ja kierrä sen verran kuin tuntuu hyvältä. Venytä hetki ja vaihda kättä. Liike venyttää rintalihasta.



4. Pohjelihaksen venytys

- Ota käsillä tukea seinästä, tuolista tai vastaavasta tuesta ja vie toinen jalka pitkälle taakse. Paina takimmaisesta jalan kantapäätä lattiaa vasten ja pidä polvi suorana. Etummainen jalka on koukussa ja selkä suorana. Venytä hetki ja vaihda jalkaa. Liike venyttää pohjelihasta.



5. Pakaralihaksen venytys

- Istu tuolilla ja tuo nilkka toisen jalan polven päälle. Pidä selkä suorana, avaa polvea sivulle auki ja kallista eteenpäin. Venytä hetki ja vaihda jalkaa. Liike venyttää pakaralihasta.



6. Yläselän venytys

- Istu tuolilla ja vie kädet polvitaiteiden alle. Paina leuka rintaan ja pyöristä selkää. Liike venyttää yläselkää.

