

Lihavenyttelyllä rentoutta ja ryhtiä

<http://www.keltaisennauhanpaiva.fi>



Venyttely rentouttaa. Pieni venyttely työpäivän lomassa virkistää. Liikuntasuorituksen jälkeinen venyttely palauttaa lihakset lepopituuteensa. Kerran viikossa esim. lenkin tai saunan jälkeen kannattaa venyttelyyn käyttää enemmän aikaa ja tehdä ns. pitkäkestoiset venytykset – yhtä lihasryhmää/liikettä venytetään 1 minuutista jopa useampaan minuuttiin.



Tee nämä harjoitukset kotona kaikessa rauhassa. Saat iloa ja jaksat paremmin.

1. Takareisi ja pohkeet

Koukkuselinmakuulla nosta vasen jalka koukkuun vatsan päälle. Tartu reiden takaa kiinni molemmilla käsillä. Apuna voit käyttää esim. nauhaa. Ojenna ja koukista vasenta polvea ja nilkkaa rauhallisessa tahdissa. Tee liike 10-15 kertaa. Vaihda venytykseen toinen jalka.



2. Pakaralihasten venytys

Koukkuselinmakuulla laita vasemman jalan nilkka oikean jalan polven päälle. Anna polven painua ulospäin. Ota käsilläsi kiinni oikean jalan reiden ympäriltä. Tunnet tehokkaan venytyksen pakaralihaksissasi. Venytä myös oikea pakaralihas.



3. Rintalihasten, kyljen- ja pakaralihasten venytys – ”korkkiruuvi”

Käy selinmakuulle ja vie kädet suorina sivulle hartiatasoon. Vedä oikea polvi koukkuun vatsan päälle. Tartu vasemmalla kädellä oikean polven ulkosyrjältä. Kierrä polvea vasemmalle kohti lattiaa suorana olevan jalan yli. Tunne venytys rintalihasten alueella, oikeassa pakarassa ja alaselässä. Halutessasi tehostaa rintalihaksen venytystä liuúta oikeaa kättä yläviistoon lähemmäksi päätä. Venytä myös vasen puoli.



4. Etureiden lihasten venytys

Käy vasemmalle kyljellesi ja vedä molemmat polvet eteen koukkuun. tartu oikean jalan nilkasta kiinni. Vie oikeaa reittä taaksepäin ja paina kantapäätä kevyesti kohti pakaraa. Tunne venytys oikeassa etureidessä. Venytä myös vasen jalka.



5. Selkälihasten venytys

Ota polvitaipeistasi reilusti kiinni. Pyöristä selkäsi – roiku. Hengitä rauhallisesti ja nauti venytyksestä



6. Lavan lähentäjälilihasten venytys

Istu lattialla. Tartu vasemmalla kädellä oikean jalkaterän ulkosyrjältä. Nojaa vartaloa kevyesti taaksepäin. Tunne venytys vasemman lavan alueella. Venytystä tehostaksesi voit vielä kevyesti ojentaa oikeaa polvea. Venytä myös oikea puoli.

Lihasvenyttelyllä rentoutta ja ryhtiä

<http://www.keltaisennauhanpaiva.fi>



7. Niska-hartiaseudun lihasten venytys

Istu mukavasti lattialla tai tuolilla. Kallista pää suoraan kohti toista olkapäätä. Voit tehostaa liikettä painamalla vastakkaista kättä kohti lattiaa. Tee sama liike viiden leukaa kohti kainaloa. Näin liike tuntuu enemmän niskan takaosassa.



8. Kyljen lihasten venytys

Käy istumaan haara-asentoon. Vie oikea jalkapohja vasemman polven sisäsyrrää vasten. Ojenna selkä suoraksi, taivuta vartaloa vasemman jalan puoleen, kurota oikeaa kättä pään yli. Venytys tuntuu pitkin koko oikeaa kylkeä. Venytä myös vasen kylki.



9. Lonkan koukistajien venytys

Asetu konttausasentoon. Tuo oikea jalka pitkälle eteen. Työnnä lantio- ta eteenpäin. Voit tukeutua käsiisi. Halutessasi saada tehokkaamman venytyksen kurota käsiä ja vartaloa oikealle. Venytä myös oikea puoli.

Rentouttavia hetkiä!