

VENYTTELYOHJELMA ISTUEN

Venyttely ja kehonhuolto on tärkeä osa-alue jokaisen ihmisen elämässä. Venyttelyn 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 kestoltaan lyhyenä. Liikkeet eivät saa tehdä kipeää, vaan venyttelyn tulee tuntua miellyttävältä.

1. Etureisi ja lonkan koukistaja



- Istu tuolin reunalla ja vie toinen jalka taakse pitkälle ja toinen eteen koukkuun
- Jännitä pakaralihasta ja ojenna lonkkaa

2. Hartiat ja rintalihakset



- Istu tuolin reunalla ryhdikkäästi, pidä hartiat alhaalla, niska pitkänä ja katse eteenpäin
- Laita kädet selän takana ristiin, vedä lapaluut yhteen ja työnnä rintaa eteen
- Käsiä nostamalla saat tehostettua liikettä

3. Pakaralihas



- Istu tuolilla ryhdikkäästi selkä suorana
- Koukista polvea ja ota käsillä jalan ympäriltä kiinni
- Vedä polvea rintaa kohti ja kierrä samalla ylävar-taloa sivulle

4. Takareiden ja pohkeen venytys



- Istu ryhdikkäästi tuolin reunalla ja ojenna toinen jalka suoraksi eteen, varpaat kohti kattoa painaen kantapäätä lattiaan
- Kallistu selkäsuorana eteenpäin
- Voit tehostaa venytystä ottaen päkiästä kiinni ja kääntää varpaita itseäsi kohti

5. Istuen selän rentoutus



- Istu tuolilla jalat auki ja lähde pyöristämään selkää nikama nikamalta alaspäin
- Kädet menevät rennosti jalkojen väliin kohti lattiaa
- Jää sinulle sopivaan ala-asentoon, niska rentona
- Suorista selkäsi rauhallisesti nikama nikamalta takaisin ylös alkuasentoon