

Loppujäähdyttely, venyttely ja sydän

Loppujäähdyttelyssä syke ja verenpaine laskevat vähitellen.

Jos lopetat liikunnan yhtäkkiä, verenpaine saattaa laskea liian nopeasti ja aiheuttaa huonoa oloa ja huimausta.

- Hidasta lenkillä vauhtia loppua kohti ja rauhoita harjoittelutehoja vähitellen.
- Älä jää istumaan tai seisomaan paikallesi heti harjoittelun päätteeksi.
- Voit tehdä lihasvenyttelyt esimerkiksi loppujäähdyttelyn aikana.

Alaraajojen venyttely liikunnan jälkeen, palauttaa harjoitetut lihakset lepopituuteen ja pitää ne toimintakuntoisina.

- Venytyksen aikana ei saa tuntua kipua, korkeintaan lievää kiristystä.
- Pidä lievän kiristyksen aiheuttanut venytysasento 20–30 sekuntia.
- Hengitä tasaisesti ja rauhallisesti.
- Toista venytykset 2–3 kertaa.

Takareiden venytys

- Istu sohvan reunalla, jalka sohvalla.
- Tyyny polven alla helpottaa asentoa ja venytystä.
- Taivuta selkä suorana vartaloa eteenpäin, jolloin venytyksen tunne tulee reiden takaosaan.



Tämän ohjeen ovat tuottaneet sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset Terveyskylä.fi –palveluun.
Noudata ensisijaisesti saamiasi yksilöllisiä ohjeita.

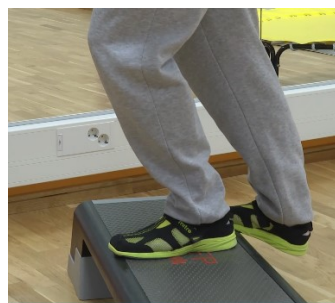
Etureiden venytys

- Polven koukistus ja lonkan ojennus venyttävät etureiden lihaksia.
- Jos polven koukistus on hankalaa, voit ottaa avuksi kuminauhan tai tuolin.



Pohjevenytys

- Pohkeet venyvät asennossa, jossa nilkka on mahdollisimman koukussa.
- Voit painaa nilkkaa koukkuun seinää vasten. Tai antaa kehon painon auttaa portaan reunalla venytellessä.



Tämän ohjeen ovat tuottaneet sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset Terveyskylä.fi –palveluun.
Noudata ensisijaisesti saamiasi yksilöllisiä ohjeita.