

VENYTYSHARJOITUKSIA

Tee venytysharjoituksia liikuntaharjoittelun jälkeen esimerkiksi loppuverryttelyn yhteydessä. Venytyksen kesto on tällöin noin 10-20 sekuntia.

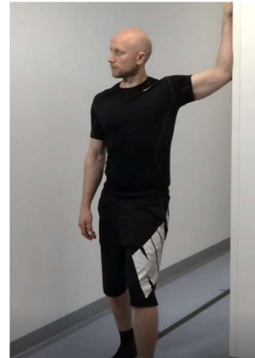
Voit tehdä venytysharjoituksia myös omana harjoituksena, tällöin lämmittele ennen venyttelyä. Venytyksen on silloin hyvä olla noin 30-60 sekuntia.

Tee venytykset molemmille puolille. Venytysten tulisi tuntua miellyttävältä, eikä ne saa aiheuttaa kipua. Hengitä rauhallisesti ja tasaisesti.

Ylävartalon harjoituksia

Rintalihaksen venytys

- Nosta venytettävä käsi seinää vasten.
- Pidä kyynärpää koukussa.
- Ota askel eteenpäin.
- Kierrä vartaloa seinästä poispäin.



Hartialihaksen venytys

- Istu selkä suorana ja rentouta hartiat.
- Kierrä päätä ja vie leukaa kohti kainaloa.
- Huomioi, ettei olkapää nouse.



Alavartalon harjoituksia

Etäreiden venytys

- Ota tukea toisella kädellä seinästä.
- Ota kiinni venytettävän jalan nilkasta tai housun lahkeesta.
- Pidä itsesi suorana.
- Tehosta venytystä työntämällä lantiota eteenpäin.
- Voit tehdä liikkeen myös makuulla kyljellään.



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

Takareiden venytys

- Istu esimerkiksi sohvan reunalla venytettävä jalka suorana.
- Voit pitää tyynyt polven alla, se helpottaa asentoa.
- Taivuta vartaloa selkä suorana eteenpäin.



Pohjelihaksen venytys

- Aseta jalkaterä kiinni seinään.
- Ota molemmin käsin tukea seinästä.
- Työnnä vartaloa eteenpäin, yritä pitää polvi suorana.



Pakaralihaksen venytys

- Nosta nilkka vastakkaisen polven päälle.
- Anna lonkan kiertyä auki.
- Taivuta selkä suorana vartaloa eteenpäin.
- Halutessasi paina polvea alaspäin tehostaksesi venytystä.



Lonkankoukistajan venytys

- Asetu toispolviseisontaan.
- Vie lantiota eteenpäin.
- Pidä alaselkä suorana.
- Voit tehdä liikkeen myös seisoma-asennossa.



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