

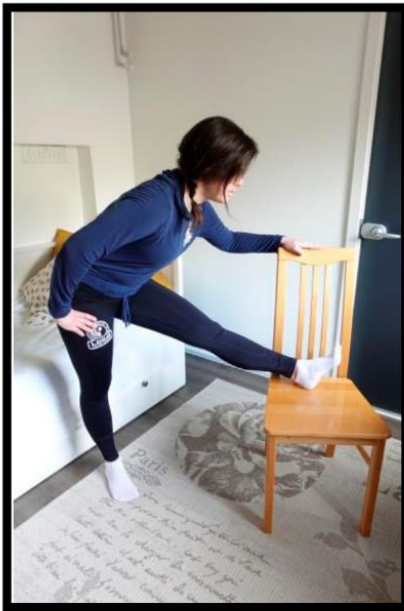
# VENYTTELY TUOLIN KANSSA

**Muista tehdä venytykset rauhassa ja kuunnella omaa kehoa.**

**Jokaista venytystä tehdään noin 20 - 30 sekuntia, 2 kertaa / liike**



1.



2.

## Takareiden venytys

1. Seiso penkin vieressä, josta voit pitää tukea. Aseta toinen jalka eteen. Koukista tukijalkaa ja taivuta vartaloa vyötäröstä.

2. Aseta toinen jalka penkille. Taivuta vartaloa vyötäröstä. Kunnes tunnet venytyksen kohotetun jalan takareidessä



1.

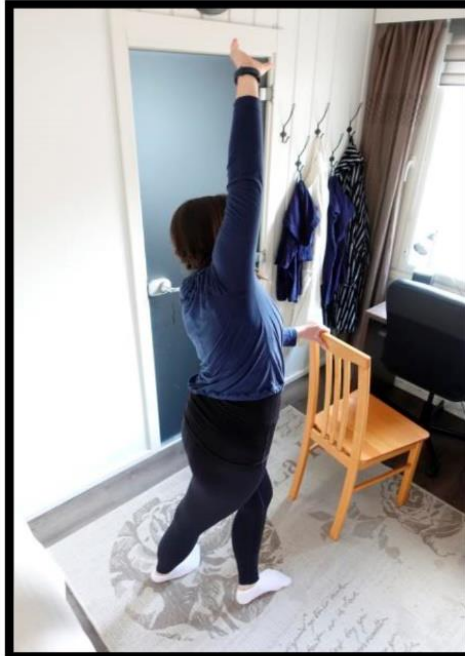


2.

## Etüreiden venytys

1. Aseta jalka penkille. Keskity pitämään polvet vierekkäin. Työnnä lantiota eteenpäin. Muista pitää selkä suorana.

2. Seiso hyvässä ryhdissä. Ota tukea penkistä. Koukista toisen jalan polvi ja tartu samapuolen kädellä jalasta kiinni. työnnä lantiota eteenpäin. Keskity pitämään polvet vierekkäin



## Kyljen venytys

Astu askel taakse viistoon ristiin. Taivuta vartaloa sivulle, päällimmäinen käsi kurottua pitkälle. Toinen käsi pitää kevyesti tuolista kiinni, hartia rentona.



## Pohjelihaksen venytys

Asetu nojaamaan tuolia vasten. Vie jalka taakse. Laske painoa ja vie kantapäätä lattiaan kohti.



## Lonkankoukistajan venytys

Ota askel eteenpäin. Molemmat kädet pitävät tuolin selkänojasta.

Pidä takajalan kantapäätä hieman irti lattiasta. Vie painoa etummaiselle jalalle. Käännä lantiota eteenpäin, ajatuksena "häntä koipien väliin". Selkää voit nojata hieman taaksepäin.





## Reiden lähentäjälihaksen venytys

Voit itse valita haluatko pitää molemmat kädet kiinni tuolissa tai vain toisen käden. Ota iso askel sivulle. Koukista toista jalkaa siirrä painoa koukistetulle jalalle. Mitä pidemmälle liu'utat suoraa jalkaa, sitä enemmän venytys tuntuu. Keskity, ettei vartalo lähde nojaamaan eteenpäin.



## Yläselän pyöristäminen

Ota molemmilla käsillä kiinni tuolin selkänojasta.

Astu jaloilla kauemmaksi tuolista ja lähde rauhassa pyöristämään yläselkää. Työnnä lapaluita erilleen toisistaan. Paina päätä käsien väliin. Hengittele rauhassa.



## Rintalihaksen venytys

Käy istumaan tuolille. Avaa molemmat kädet sivulle ja lähde painamaan käsiä taaksepäin. Kämmenet ovat kohti kattoa. Voit nostaa päätä ylöspäin.



## Hartialihaksen venytys

Istu tuolilla hyvässä ryhdissä, selkä irti selkänojasta.

Vie käsi etupuolelle kurottaen sitä mahdollisimman pitkälle sivulle.

Vie kättä sisäkiertoon ja paina sitä toisella kädellä kohti vartaloa.

Muista välttää olkapäiden nousua korviin.