

# Venytelyliikkeitä lattialla

Muista tehdä venytykset rauhassa molemmille käsille ja jaloille sekä kuunnella omaa kehoa.

Jokaista venytystä tehdään noin 20-30sekunttia, 2 kertaa / liike.



## Selän pyöristys

Asetu lattialle. Rauhoita hengitys ja kuljeta polvet vatsan päälle ja ota kevyesti polvista kiinni. Halutessasi voit lisätä liikettä liikuttamalla polvia puolelta toiselle tai pyörivällä liikkeellä.



Vaihtoehto 1.



Vaihtoehto 2.

## Takareiden venytys

Asetu selinmakuulle ja nosta toinen jalka kohti kattoa. Ota käsillä ote pohkeen tai reiden takaa, ja vedä varovasti jalkaa itseäsi kohti, kunnes tunnet venytyksen takareidessä. Pidä alaselkä lähellä lattiaa ja rentouta ylävartalo. Pidä polvi aavistuksen koukussa, jotta takareisi pysyy rentona. Jos et saa mukavaa otetta reiden tai pohkeen takaa, voit pujottaa pyyhkeen tai kuminauhan jalan takaa.

**Vaihtoehto1.** Venytettävä jalka osoittaa kohti kattoa ja toinen on lepäämässä suorana lattialla. Huom ! Alaselkä on pysyttävä kiinni lattiassa.

**Vaihtoehto 2.** Venytettävä jalka osoittaa kohti kattoa ja toinen on koukussa.



**Vaihtoehto 1.**



**Vaihtoehto 2.**

## Pakaralihaksen venytys

Selinmakuulla tehtävä pakaravenytys avaa pakaralihaksia, lonkkia ja takareisiä sekä rentouttaa alaselkää.

Asetu selinmakuulle ja koukista molemmat jalat. Aseta venytettävän jalan nilkka toisen jalan polven päälle. Pidä selkä ja pää rentoina lanttialla.

**Vaihtoehto 1.** Pidä tukijalan jalkapohja lattiassa ja suuntaa venytettävän jalan polvea sivulle. Kädet voi auttaa työntämällä venytettävän jalan polvea taaksepäin.

**Vaihtoehto 2.** Tartu kiinni takimmaisesta jalan polvitaiteesta ja vedä jalkoja kevyesti rintaa kohti.



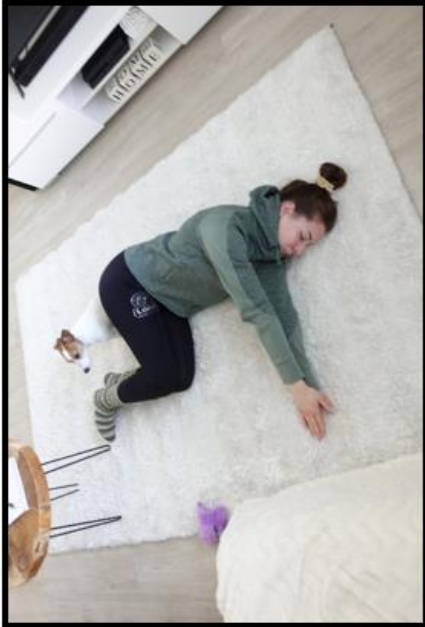
## Etüreiden venytys

Etüreiden venytys on tärkeää ei pelkästään etureisien vaan koko ylävartalon asennon kannalta. Kireät reidet vetävät vartalon kumaraan.

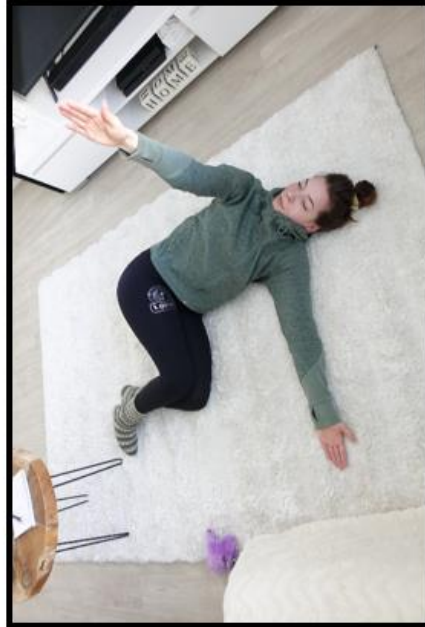
Aseta alempi jalka vartalon eteen 90 asteen kulmaan lukitaksesi lantion paikalleen.

Tartu päällimmäisen jalan jalkaterästä ja vedä sitä kohti pakaraa. Venytettävän jalan polvi on samassa linjassa ylävartalon kanssa. Vedä napaa kohti selkärankaa, työnnä lanttiota eteenpäin ja polvea kauemmas vartalosta.

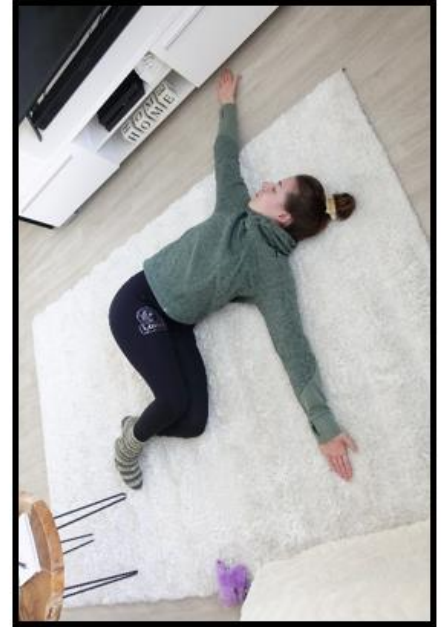




1.



2.



3.

### Ylävartalon avaus

1. Asetu kylkimakuu asentoon. Polvet ovat 90 asteen kulmassa päällekkäin ja kädet lepäävät suorana edessä.

2. Lähde rauhallisesti avaamaan päällimmäinen käsi kohti kattoa. Polvet pysyvät paikoillaan ja katse voi seurata mukana kuljetettavaa kättä.

3. Laske kuljetettava käsi rauhallisesti vartalon toiselle puolelle niin että rintakehä osoittaa kohti kattoa ja molemmat hartiat koskettavat lattiaa. Polvet ja lantio pysyy paikoillaan.



Vaihtoehto 1.



Vaihtoehto 2.

### Sisäreiden eli lonkan lähentäjien venyttely

Asetu istumaan lattialle ja avaa jalat auki niin että istuinluut pysyvät lattiassa ja varpaat osoittavat kohti kattoa.

Jos istuminen jää takapainoiseksi voit viedä pepun alle koroketta esim. tynnyistä tai kirjapinosta.

**Vaihtoehto 1.** Kädet tukevat lanton vierestä selkää suoraksi.

**Vaihtoehto 2.** Kädet edessä. Päästä selkä pyöreäksi ja niskan rennoksi.

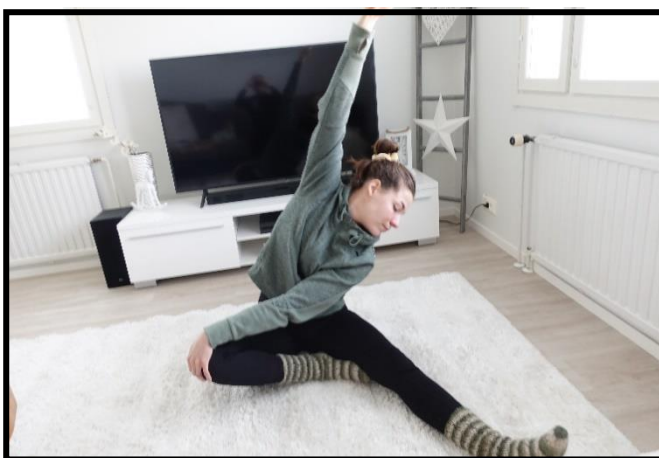




### Lapavälin venytys istuen.

Ota jalkaterän ulkosyrjästä kiinni ristikkäisellä kädellä. Pidä leuka alhaalla, pää ja hartiat rentona.

Venytystä voi tehostaa pyrkimällä suoristamaan jalkaa, josta pidät kiinni. Huomioi että yläkeho ei kierry liikkeen mukana liikaa, jotta saat venytyksen tuntumaan.



### Kylkivenytys

Pidä toinen jalka suorana edessä ja toinen jalka koukussa jalkapohja suorana olevan jalan reittä vasten. Hae hyvä ryhti selälle ja paina hartioita alaspäin. Lähde rauhallisesti taivuttamaan vartaloa kylki edellä suorana olevan jalan puolelle.

Jos haluat tehostaa liikettä, venytä samalla kättä yläviistoon.

Venytyksen tuntee oikeassa kyljessä. Tee sama toisinpäin.



### Loppurentoutuminen

Asetu selinmakuulle ja nauti hetki hiljaisuudesta. Hengitä rauhallisesti sisään ja ulos, sulje silmäsi ja anna lihasten rentoutua.

Kädet voi pitää lantion vieressä tai kuljettaa pään jatkoksi.

Rentoudu 2–5 minuuttia tai niin kauan kuin haluat.