

Kehonhuolto; venyttely ja liikkuvuus



Liike 1. Rintalihasvenytys

Ojenna toinen käsi hartiaa korkeammalle tasolle. Jätä käsi hieman koukkuun. Ota askel toisella jalalla eteen. Käännä rintaranka vapaan käden puoleen. Venytä n. 20-30 sek per puoli.



Liike 2. Pohjevenytys

Laske lantiota alaspäin. Tuo toisen jalan varpaat seinää vasten ja ojenna sen jälkeen lantiota ylemmäs lähemmäs seinää. Venytä n. 20-30 sek per puoli.



Liike 3. Kylkivenytys

Ota jalkoihin leveä tukeva asento. Tuo toinen käsi vyötärölle ja nosta toista kättä samalla taivuttaen kylkeä. Pyri pitämään selkä suorana. Voit venyttää molemmat puolet 5 sekunnin osissa 3-4 kertaa.



Liike 4. Lonkankoukistajavenytys

Ota toisella jalalla askel taaksepäin ja työnnä pakaroiden avulla lantio eteen. Venytä molemmat puolet 10-15 sek x 2.



Liike 5.

Takareisivenytys (istuen maassa tai tuolilla)

Ojenna jalat suoraksi ja taivuta selkää ojentaen eteen.

Venytä n. 20-40 sek.



Liike 6.

Pakaravenytys (istuen maassa tai tuolilla)

Tuo toinen jalka toisen yli ristiin. Vedä ylemmän jalan polvea kohti rintaa ja käännä rintaranka tätä polvea kohti. Venytä n.

30 sek per pakara.



Liike 7.

Etareisivenytys

Mene kylkiasentoon makuulle. Tuo alempi jalka koukkuun hieman vartalon eteen. Nappaa ylemmän jalan nilkasta/housun puntista kiinni. Tuomalla lantiota eteenpäin, saat tehostettua venytystä.

Venytä n. 30 sek per puoli.