

Venyttelyohje: Jalat

1.



Vaikutus: etureisi, lonkan koukistaja

Ota nilkasta kiinni vastakkaisella kädellä ja vedä kantapäätä kohti pakaraa. Paina lantiota eteen.

2.



Vaikutus: etureisi, lonkan koukistaja

Laita varpaat penkin reunalle ja laske polvi alas. Työnnä lantiota eteenpäin.

3.



Vaikutus: etureisi

Ota nilkasta kiinni vastakkaisella kädellä ja vedä kantapäätä kohti pakaraa...

4.



Vaikutus: etureisi
Ota kädellä nilkasta kiinni ja vedä kantapäätä kohti pakaraa.

5.



Vaikutus: lonkan koukistaja, etureiden yläosa
Paina lantiota eteenpäin.

6.



Vaikutus: lonkan koukistaja, etureiden yläosa
Paina lantiota eteenpäin.

7.



Vaikutus: takareisi

Venytyskohta vaihtuu, kun vaihtelet hieman venytettävän jalan polvikulmaa.

8.



Vaikutus: takareisi

Venytyskohta vaihtuu, kun vaihtelet hieman jalkojen polvikulmaa.

9.



Vaikutus: takareisi, lähentäjä

Taivuta ylävartaloa selkä suorana jalan päälle.

10.



Vaikutus: takareisi

Taivuta ylävartaloa selkä suorana jalan päälle.

11.



Vaikutus: takareisi, lähentäjä

Taivuta ylävartaloa selkä suorana jalan päälle.

12.



Vaikutus: takareisi, lähentäjä

Taivuta ylävartaloa selkä suorana jalkojen väliin.

13.



Vaikutus: takareisi

Taivuta ylävartaloa selkä suorana jalan päälle.

14.



Vaikutus: takareisi, sivureisi

Taivuta ylävartaloa hieman suorana olevan jalan yli. Vaihda venytyskohtaa kääntämällä nilkkaa eri asentoon.

15.



Vaikutus: lähentäjät

Taivuta ylävartaloa sivuttain selkä suorana jalan päälle.

16.



Vaikutus: lähentäjät, reiden takaosa

Aseta kantapää lähelle pakaroihin. Avaa jalkoja kyynärpäillä painamalla polvia lattiaa.

17.



Vaikutus: lähentäjät

Asetu lähelle seinää ja pidä takapuoli seinässä kiinni. Avaa rauhasa jalat auki. Tehosta venytystä käsillä.

18.



Vaikutus: jalkapohjat ja varpaat

Istu jalkojesi päälle kuvan mukaisesti. Vaihda nilkkojen asentoa.

19.



Vaikutus: sääri- ja nilkka-
Ota nilkasta kiinni ja taivuta sitä.

20.



Vaikutus: sääri- ja nilkka-
Ojenna nilkka ja aseta se lattiaa vasten. Paina polvea ja säärtä alaspäin.

21.



Vaikutus: jalkapohja ja akillesjänne
Pidä kantapäätä lattiassa ja vedä varpaita ylöspäin.

22.



Vaikutus: pohkeet ja akillesjänne

Istu jalkojesi päälle kuvan mukaisesti. Vaihda nilkkojen asentoa.

23.



Vaikutus: pohkeet

Aseta kantapää lähelle seinää. Vie lantiota kohti seinää.

24.



Vaikutus: sivureisi ja lantio

Nojaa seinään kädellä ja vie venytettävä jalka takakautta tukijalan yli. Taivuta lantiota seinää kohti.

25.



Vaikutus: sivureisi ja lantio
Ole tarkasti kyljellään ja nosta itseäsi kädellä ylöspäin.

26.



Vaikutus: pakara ja reiden takaosa
Aseta toinen jalka toisen yli ja auta venytystä vastakkaisella kädellä. Kierrä myös ylävartaloa.

27.



Vaikutus: pakara ja reiden takaosa
Ota kuvan mukainen asento. Auta venytystä työntämällä polvella venytettävää jalkaa kohti rintakehää.

28.



Vaikutus: pakara ja reiden takaosa
Aseta jalka itsesi alle ja pudota painosi pakaralle.

Venyttely: Keskivartalo

1.



Vaikutus: alaselkä, pakara

Ota kuvan mukainen asento ja taivuta ylävartaloa sivuttain suorana olevan jalan suuntaan.

2.



Vaikutus: alaselkä, pakara

Taivuta ylävartaloa sivuttain suorana olevan jalan suuntaan. Tehosta venytystä painamalla polvesta.

3.



Vaikutus: alaselkä, pakara, lantio

Ota kuvan mukainen asento. Pidä hartiat lattiassa.

4.



Vaikutus: isot selkälihakset
Tee keinuliikettä pyöreällä selällä

5.



Vaikutus: vatsalihakset
Taivuta ylävartaloa taakse ja pidä lantio lattiassa.

6.



Vaikutus: vatsalihakset
Taivuta ylävartaloa takaviistoon ja pidä lantio lattiassa.

7.



Vaikutus: vatsalihakset, lonkan koukistaja

Aseta toinen jalka penkille. Taivuta ylävartaloa taakse ja pidä lantio lattiassa.

8.



Vaikutus: selkälihakset

Ota ranteista kiinni polvitaiteiden alla. Nosta itseäsi ylös ja pyöristä selkä.

9.



Vaikutus: hartiat ja selkälihakset

Ota käsillä kiinni tangosta ja anna selän mennä keskiosasta notkolle.

10.



Vaikutus: hartiat ja selkälihakset

Ota kumara asento ja pyöristä selkä. Vie käsiä voimakkaasti eteenpäin.

11.



Vaikutus: olkavarren takaosa ja hartiat

Asetu kyljittäin tankoa kohti. Ota käsillä kiinni tangosta ja taivuta lantiota ulospäin.

Huomaa ote: kädet lähes yhdessä ja hieman päätä korkeammalla.

12.



Vaikutus: olkavarren takaosa ja leveä selkälihas

Asetu kyljittäin tankoa kohti. Ota käsillä kiinni tangosta ja taivuta lantiota ulospäin.
Huomaa ote: kädet erillään ja toinen käsi on pään yläpuolella ja toinen alapuolella.

13.



Vaikutus: leveä selkälihas ja alaselkä

Asetu kyljittäin tankoa kohti. Ota käsillä kiinni tangosta ja taivuta lantiota ulospäin.

Huomaa ote: kädet yhdessä ja ristikkäin, sijainti rintakehän korkeudella. Myös jalat ovat ristikkäin.

14.



Vaikutus: olkavarren takaosa, hartiat ja selkälihakset
Asetu kohti tankoa. Ota käsillä kiinni tangosta ja työnnä jaloilla lantiota taaksepäin.
Liikuttamalla lantiota sivusuunnassa venytys painottuu toiselle puolelle.

15.



Vaikutus: olkavarren takaosa ja hartiat

Taivuta ylävartaloa sivulle. Tehosta sitä kädellä viemällä se pään yli. Pidä toisella kädellä lantiota paikallaan.

16.



Vaikutus: olkavarren takaosa ja hartiat

Asetu kyljittäin tankoa kohti. Ota kädellä kiinni tangosta ja kierrä samaa olkapäätä takaviistoon. Muuttamalla käden otekorkeutta venytyskohta muuttuu.

17.



Vaikutus: vatsalihakset

Asetu jonkin matkan päähän seinästä ja taivuta itsesi kaarelle siten, että kädet ovat seinässä kiinni. Kävele käsillä seinää alaspäin, jolloin venytys tehostuu.

18.



Vaikutus: rintalihaksisto

Asetu n. 30-50 cm päähän seinästä ja nosta seinän puoleinen käsi mahdollisimman ylös seinälle. Koeta pitää käsi paikallaan samalla, kun taivutat vartaloa kohti seinää.

Venyttely: Kädet ja hartiat.

1.



Vaikutus: niskalihakset

Aseta kädet takaraivolle ja taivuta päätä rauhallisesti eteenpäin. Taivuta päätä eri kulmissa.

2.



Vaikutus: niskalihakset

Aseta kädet takaraivolle ja taivuta päätä rauhallisesti eteenpäin. Taivuta päätä eri kulmissa.

3.



Vaikutus: niskalihakset ja hartiat

Vie jalat pään yli ja aseta polvet pään sivuille. Keskity myös rauhalliseen hengitykseen.

4.



Vaikutus: niskalihakset ja hartiat

Kuten edellä, mutta ojenna toinen jalka suoraksi, jolloin venytys painottuu toiselle puolelle.

5.



Vaikutus: niskalihakset ja hartiat

Aseta takaraivo lattiaan kuvan mukaisesti. Laita kädet niskan taakse ja taivuta ylävartaloa rauhallisesti niskan yli. Voit kokeilla myös pään eri asentoja.

6.



Vaikutus: kaulan lihakset

Paina kädet ristikkäin rintakehän yläosaan. Vedä käsillä alaspäin samalla kuin kallistat päätä taakse.

7.



Vaikutus: hauis

Aseta käsi suoraksi, kämmenselkä seinää vasten. Tuo olkapäätä eteen.

8.



Vaikutus: rintalihas

Aseta käsi suoraksi, kämmen seinää vasten. Tuo olkapäätä eteen.

9.



Vaikutus: ojentajat ja hartiat

Vie toinen käsi vastakkaisen olkapään yli ja tehosta sitä toisella kädellä työntämällä kyynärpäätä.

10.



Vaikutus: ojentajat ja hartiat

Vedä kyynärpäätä taakse.

11.



Vaikutus: kyynärvarret

Aseta kämmenet lattiaan siten, että sormet osoittavat itseesi. Nojaa taakse.

12.



Vaikutus: rintalihaksisto ja olkapää

Asetu päinmakuulle ja laita venytettävä käsi sivulle. Käännä selkää kättä kohti. Tehosta venytystä työntämällä vapaalla kädellä ja pitämällä olkapää lattiassa.

13.