

Venyttely

Venyttelyn edut

- Rentouttaa lihaksia ja vilkastuttaa niiden aineenvaihduntaa (palauttava vaikutus).
- Parantaa lihaksen verenkiertoa (nopeuttaa kuona-aineiden poistumista)
- Palauttaa lihakset suorituksen jälkeen lepopituuteen.
- Lisää lihasten kimmoisuutta ja ehkäisee lihaskipuja.
- Tekee liikkumisen miellyttävämmäksi ja helpommaksi

Venyttelyn perusohjeet

- Vain lämpimiä lihaksia saa venyttää.
- Rankan fyysisen suorituksen jälkeen on hyvä odottaa noin 1,5 – 3 tuntia ennen lihasten kunnollista venyttämistä.
- Venyttele rauhallisesti.
- Älä nytkyttele.
- Pyri pitämään jokainen liike noin 30 sekuntia.
- Hengitä normaalisti.
- Keskity venytettävään lihakseen.
- Toista venytysliike 2-3 kertaa.
- Venyttelyn tulee tuntua miellyttävältä.

Hyvä venyttelyasento

- On sellainen, jossa on hyvä olla eikä tarvitse jännittää kehon muita osia.
- Hyvässä asennossa on helppo kohdistaa venytys oikeisiin lihaksiin

Venyttelyliikkeitä:



Yläselän lihakset

- pidä selkä suorana
- vie kädet ristiin yli rinnan, pyöristä selkä ja ota käsillä luja ote lapaluista



Alaselkä, reiden lähentäjät ja takaosan lihakset

- pidä selkä suorana
- kallista ylävartalo suoraan eteenpäin



Hartia- ja rintalihakset

- pidä selkä suorana
- paina käsiä hartiatasossa taaksepäin, lapoja yhteen



Alaselän lihakset

- pidä polvet koukussa
- taivuta vartalo eteenpäin, kädet rentoina



Reiden sisäpuolen lihakset

- pidä selkä suorana
- paina lantiota alaspäin



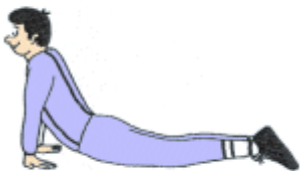
Pohkeen ja akillesjänteen venytys

- pidä venytettävän jalan kantapää kiinni lattiassa
- paina ylävartaloa eteen ja alas



Säären etupuoli

- pidä etumainen jalka suorana
- paina jalkaterää kohti lattiaa



Selkärangan venytys

- kädet kyynärnojassa tai suorina
- voit kääntää sormet vartaloa päin, jolloin kyynärvarren lihakset venyvät
- taivuta ylävartaloa taakse



Reiden etuosan lihakset ja lonkan koukistajat (1)

- astu reilu askel eteenpäin
- tue käsillä etumaisen jalan reidestä
- taivuta ylävartaloa taaksepäin



Reiden etuosan lihakset ja lonkan koukistajat (2)

- Voit tehostaa taivutusta viemällä käsivarret pään yläpuolelle

Yläselän ja käsivarsien lihakset



- työnnä käsivarret mahdollisimman kauaksi eteen
- toinen käsi toisen käden kämmenen päällä, kurkista päällimmäisen käden kainalon ali

Pohjelihakset



- etunojassa, kämmenet lattiassa
- pidä venytettävän jalan kantapää kiinni lattiassa

Reiden takaosan lihakset



- ojenna toinen jalka eteen suoraksi
- kallista vartaloa selkä suorana reittä kohti

Rintalihakset ja selän rentoutus



- työnnä kädet mahdollisimman pitkälle eteen ja pidä niska rentona
- paina rintaa rauhallisesti alaspäin

Reiden etuosan lihakset



- kylkimakuulla, lantio eteenpäin
- vedä kantapää kiinni pakaraan, työnä polvea taaksepäin



Reiden ulkosivu ja pakarat

- pidä selkä suorana
- nosta toinen jalka koukkuu toisen yli, jalkapohja lattiaan
- vedä koukistettu jalka kohti vastakkaista kainaloa