

KÄVELIJÄN VENYTTELY

Vetreillä lihaksilla kävelyaskel rullaa paremmin ja päkiätyöntö vie pitkään askeleeseen. Kävelylenkki kannattaa aloittaa ”lampsimalla” rennoilla ja rauhallisilla askeleilla, jolloin lihakset lämpiävät ja verenkierto käynnistyy. 5-10 minuutin verryttelykävelyn jälkeen tehdyt lyhyet venyttelyliikkeet lisäävät askeleeseen tehoa. Verryttelyvenyttelyssä kannattaa huoltaa erityisesti säären etuosat, jotta vältetään kiristävältä, ns. penikkatautituntemuksilta sääressä. Lonkankoukistajien venyttely vaikuttaa pakaroiden voiman käyttöön ja lantion ojennukseen askeleessa.

Seuraaviin kävelylenkin päätösvenyttelyihin valitaan rauhallinen ja tuulensuojainen paikka, jossa tukea saa puusta, pylvästä tai penkistä. Hengitä rauhallisesti ja rauhoitu. Ota tukeva haara-asento ja käytä vartalon painoa hyväksesi venytyksen löytymiseksi. Laskeudu joustavasti venytysasentoon, hengitä ulos ja nouse sitten hitaasti ylös. Tee sama liike muutaman kerran uudestaan molemmille puolille ja siirry sitten seuraavaan liikkeeseen.

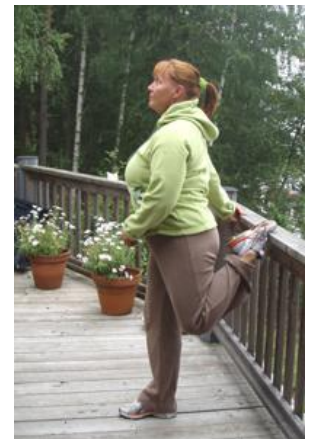


POHKEEN VENYTYS

Paina kantapäätä maahan ja pidä tukijalka koukussa. Ota tukea reidestä, läheltä lantiota tai vaikkapa vierelläsi olevasta penkistä tai puusta. Kallista ylävartaloa ja nojaa alaspäin. Lisää pohkeessa tuntuva venytystä pikkuhiljaa, nouse välillä ylös ja laskeudu taas hitaasti alas 2-5 kertaa.

SÄÄREN ETUOSAN JA REIDEN VENYTYS

Nosta jalkapöytä selän takana olevan, sopivan korkuisen penkin tai pöydän kaiteelle. Nojaa kevyesti taaksepäin ja tunne venytys reiden etuosassa, lonkan koukistajassa sekä säären etuosassa. Nojaa välillä kevyesti eteenpäin ja löysää näin venytystä. Nojaa uudestaan taaksepäin ja tunne, kuinka venytys tuntuu jo paremmalta.



PAKAROIDEN VENYTYS

Nosta toinen jalka sivuttain koukkuun polven, penkin tai pöydän päälle. Nojaa ylävartalolla jalan päälle ja tunne venytys pakaran seudulla.

REIDEN LÄHENTÄJIEN VENYTYS

Astu askel sivulle niin, että polvet ja varpaat osoittavat samaan suuntaan. Tukeudu toiselle jalalle sitä koukistaen ja anna suorana olevan jalan sisäosan painua venytykseen.





RINTALIHASTEN VENYTYS

Ota kiinni puusta tai pylväästä takaviistosti, kyynärpää hieman koukussa. Astu puun puoleisella jalalla askel eteenpäin ja tunnet venytyksen rintalihaksessa ja olkapään etuosassa.

SELÄN JA REIDEN TAKAOSIEN VETREYTYS

Ota hyvä haara-asento, pidä polvet kevyesti koukussa ja ota molemmin käsin kiinni kaiteesta, penkin tai pöydän reunasta. Kallista alaspäin ja paina pää käsien väliin. Tunne venytys selässä ja reiden takaosissa.



SELÄN PYÖRISTYS

Pidä kiinni kaiteesta tai penkin reunasta ja joustu polvista. Vedä leuka rintaan, pyöristä selkä ja nojaa taaksepäin. Tunne venytys lapaluiden takana ja alaselässä. Rentoudu ja nouse hitaasti ylös.

Teksti: Sirpa Arvonen

Kuvat: Satu Tikkinen