

VENYTTELYOHJELMA/alavartalo

1. Selkärangan kierrot

- selinmakuulla tuo toinen polvi vatsan päälle koukkuun ja kierrä vartalon yli
- anna jalkaterän laskeutua kohti lattiaa ja avaa kädet auki vartalon sivuille
- käännä katse selän taakse ja ojenna edessä olevaa jalkaa sen mukaan kun venytys antaa periksi
- Pidä asento 1-2 min ja vaihda toinen puoli

2. Lonkankoukistajat

- nouse polviseisontaa ja astu toisella jalalla pitkä askel eteenpäin
- työnnä takajalan puolelta lonkkaa eteen ja alaspäin, kunnes tunnet venytyksen lonkan edessä
- voit nojata edessä olevaan polveen tai laskeutua käsillä lattiaan asti
- pidä venytys tässä 30s ja nosta sitten kädet etupolvelle ja nojaa selällä taaksepäin, kunnes tunnet selkeän venytyksen sekä lonkan edessä, mutta myös siitä ylöspäin (koko lonkankoukistajassa) pidä venytys tässä myös 30-45s ajan ja vaihda toiselle puolelle

3. Jalkaterän etuosan venytykset

- nouse seisomaan ja siirrä paino kokonaan tukijalalle, venytettävä jalkaterä kääntyy nilkasta ojennukseen ja varpaankynnet kohti lattiaa
- hae venytys jalkaterän etuosaan siirtämällä hieman painoa venytettävän jalan puolelle kuitenkin suurin osa painosta tukijalalla
- toista molemmille jaloille 30-45 s ajan

4. Pohkeen venytys (syvemmat kerrokset)

- istu lattialle toinen jalka sääri lattiaan ja toinen jalkapohja lattiassa niin, että polvi ja varpaat ovat samalla tasolla vierekkäin
- nosta kädet polven päälle ja siirrä painoa niin paljon eteen, että tunnet venytyksen pohkeessa ja kantapää pysyy juuri ja juuri lattiassa
- voit laskea kädet alas lattialle ja pitää venytystä ylävartalolla painaen
- toista toiselle puolelle myös 30-45 s ajan

5. Etureidet

- istuen siirrä venytettävä jalka niin koukkuun kuin mahdollista polvi eteenpäin ja jalkaterä kääntyen nilkan alle
- mitä isompi kulma polvessa on sitä helpompi on venytys, pyri kuitenkin siihen että polvi pysyisi mahdollisimman suorassa linjassa lonkasta alapäin.
- tukijalka polvesta koukussa edessä lattialla
- nojaa kyynärvarsilla taakse selkää alustaa kohden laskien ja samalla lisäten sopivasti venytyksen tunnetta
- toista mol puolin n. 45-60 s ajan

6. Lonkan kiertäjät

- käy selinmakuulle polvet hieman koukussa
- vie venytettävä jalka lonkasta sisäkiertoon polvi kohti lattiaa ja aseta toinen jalka painoksi venytettävän jalan päälle
- paina venyvän jalan polvea kohti alustaa ja säilytä lantio mahd linjassa alustassa
- toista molemmin puolin 30-45 s ajan

7. Takareidet

- istu ryhdikkäästi toinen jalka suorana ja toinen koukussa jalkapohja kohti suoran jalan sisäreittä

- nojaa ylävartaloa suorana pitkälle eteen lantiosta kallistaen ja anna käsien liukua lattiaa pitkin jalan sivuilla
- Toista molemmin puolin 45-60 s

8. Joutsenet

- koukista edessä oleva polvi **jalkaterä** sisäänpäin kohti nivustaivetta ja ojenna takajalkaa lonkasta mahdollisimman **paljon**, mitä enemmän koukussa sen **kevyempi**
- jos lonkasta aukeaa hyvin **pyri** nousemaan lantio ja rintakehä **päällekin** sivulle kääntyen
- työnnä takajalkaa lattiaa **pitkin** taakse, kaikki varpaankynnet lattiassa ja **tunne** venytys lonkan koukistajassa ja reiden etuosassa
- nojaa pitkällä selällä ja käsillä **eteen** polven yli, venyttäen etujalan **pakaraa** ja loitontajia
- pidä venytys 1-2 min mahdollisimman hyvin rentoutuen ja **hengittäen** ja toista toiselle puolelle

Venyttelyohjelma/Ylävartalo

- 1. Suorat selkälihaksset**

Istu lattialla jalat hieman koukussa edessä. Pyöristä selkää ja kurkota käsillä jalkojen välistä eteen. Säilytä hartiat ja niska rentoina ja anna selän painua alemmas painonvoimalla ei väkisin painaen. Pidä venytys 1-2 min ajan
- 2. Kyljen venytykset**

Avaa jalat lattialla istuen leveään haaraan kuitenkin niin että pystyt istumaan pakaroiden päällä, kallista ylävartalo toisen jalan päälle tai jalan yli rintakehän jalkaa kohden. Pidä tässä asennossa 30s-1 min ja avaa kylki kohti kattoa auki, niin että jalan puoleinen käsi jää alustaa ja taivuta vartaloa sivulle kättä ojentaen niin että tunnet venytyksen kyljessä. Pidä 1-2 min ajan ja tee samat venytykset toiselle puolelle.
- 3. Vatsalihasten venytys**

Asetu päinmakuulle ja tuo kädet hartian viereen. Punnerra käsillä ylävartalo ylös alustasta siten, että selkä yliojentuu kaarelle. Pidä lantio koko ajan kiinni alustassa. Hartiat eivät nousee korviin vaan pysyvät rennon jämäköinä. Pidä venytys 1-2 min ajan.
- 4. Rintalihasten venytykset**

Päinmakuulla aseta toinen käsi kyynärpästä 90 asteen kulmaan ja kämmen alustaa vasten ja kyynärpäät hieman hartiatason alapuolella, koko yläraaja on tiiviisti alustassa kiinni myös hartian etuosa. Tuo toinen käsi hartian alle ja työnnä kädellä rintakehään siltä puolelta ylös. Samalla lattialla oleva hartiat painuu alas ja tunnet venytykset rintalihaksissa lattian puolella. Pidä venytys molemmin puolin 1-2 min ajan.
- 5. Yläselän venytys**

Asetu istumaan jalat edessä koukussa. Vie vastakkainen käsi jalkaterän ulkosyriälle kiinni jalkapohjasta niin että peukalo kääntyy alaspäin. Vedä leukaa rintaan ja nojaa voimakkaasti taakse. Tunne venytys yläselän lihaksissa. Voit tehostaa venytystä ojentamalla hieman jalkaa ja työntämällä selkää samalla taaksepäin. Pidä molemmin puolin 1-2 min ajan
- 6. Olkanivelen sisä- ja ulkokierron venytykset**

Vie toinen käsi yläkautta ja toinen alakautta selän taakse. Tavoittele käsillä toisiaan, apuna voit myös käyttää esim. pyyheliinaa ja kurkottaa sen avulla käsiä lähemmäs toisiaan. Venytys tuntuu olkanivelen sisä- ja ulkokiertäjissä sekä ojentajissa. Pidä molemmin puolin 1-2 min ajan.
- 7. Niskalihasten venytys**

Istu risti-istunnassa ja kannata selkä ryhdikkäästi. Taivuta leukaa alas kohti rintaa ja tuo kädet niskaa ja anna kyynärpäiden pudota alas eteen. Niska ja yläselkä pyöristyy, mutta muuten selkä pysyy suorana. Älä vedä käsillä vaan anna niiden olla vain painona venytyksessä. Pidä venytys 1-2 min ajan
- 8. Epäkäslihaksen yläosan ja kaulanlihasten venytys**

Pysy risti-istunnassa. Aseta käsi pään yli vastakkaisen korvan päälle ja taivuta päätä käden puolelle suoraan sivulle. Toinen käsi on lattialla rentona tai hieman painaen sitä alaspäin. Pidä venytys tässä 30s-1 min jonka jälkeen kierrä leukaa ja katsetta ylös kohti kattoa ja tunne venytyksen siirtyvän kaulan lihaksille. Pidä tässä 30s-1 min ja sitten teet leualla kierron kohti yläkäden puoleista kainaloa. Nyt venytys siirtyy taaksepäin niskaan kallonpohjasta lapaluun yläkulmaan. Säilytä kaikissa asennoissa selkä ryhdikkäästi pystyssä taivutukset vain niskassa ja kaulalla. Pidä venytys tässä vielä 30s-1 min ja päästä kädet alas ja pyöristä selkä hetkeksi huilaten ennen kuin siirryt toiselle puolelle.