

# Lajitekniikka: rentoutuminen

## Selän lepuuttaminen

Asetu selinmakuulle lattialle. Laita jalat polvista koukkuun niin, että saat mukavan asennon. Laita pääsi alle paksu kirja tai vaikka jumppamatto, jotta saat pään hyvään ja tukevaan asentoon. Hengittele syvään ja pidä katse ylösuunnattuna. Rauhoita mielesi keskittymällä omaan hengitykseen. Huomaat, että selkäsi rentoutuu ja sinulle tulee rauhallisempi olo.



## Meditointi

Istu risti-istuntaan. Halutessasi voit istua pienen tyynyn päällä. Laita kädet lepäämään jalkojen päälle. Paina etusormea ja peukaloa kevyesti yhteen. Pyri siihen, että selkärankasi on suorassa, niin energia virtaa kehossasi paremmin. Vie katse kynttilän liekkiin ja keskity ainoastaan omaan hengitykseen. Meditointihetken jälkeen tunnet itsesi rauhallisemmaksi ja virkistyneeksi.

## Rentoudu jännitys-/rentoutus-harjoituksilla

Asetu selin makuulle niin, että kätesi on vartalon sivuilla ja kämmenesi osoittaa kohti kattoa. Käy nyt läpi suurimmat lihaksesi jännittämällä ja rentouttamalla ne. Kipristä jalkaterää ja rentouta se, jännitä pohjelihaksesi ja rentouta se jne. Käy ensin läpi kehon toinen puoli ja sitten toinen. Voit hyvin tehdä tämän harjoituksen vaikka sängyssä ennen nukahtamista.



LÄHDE: Aalto R. 2008. Kuntoilijan lihashuolto-opas. Saarijärven Offset Oy.

MALLI: Sanna Porma