

Lajitekniikka: venyttely

Alaraajat

Etureiden lihakset

Seiso ryhdikkäästi. Ota yhdellä tai kahdella kädellä kiinni nilkastasi. Pidä jalat samansuuntaisena ja lantio suorassa. Työnnä lantiota hiukan eteenpäin jännittämällä pakaralihakset. Tunne venytys reiden etuosassa. Halutessasi voit ottaa toisella kädellä tukea seinästä.



Takareiden lihakset

Asetu selinmakuulle. Ota venytettävän jalan takareidestä tai pohkeesta kiinni ja vedä jakaa kohti vartaloa. Tunne venytys reiden takaosassa. Lattiassa oleva jalka voi olla koukussa tai suorana.



Venytä takareiden lihaksia polviseisonnassa. Vie venytettävän puolen jalka eteen pitäen polvea hiukan koukussa. Vie ylävartaloa selkä suorana hiukan alaspäin. Tunnet venytyksen reiden takaosan lihaksissa.



Lonkan koukistajat

Astu pitkä askel eteenpäin. Takimmaisena jalan polvi koskettaa maata. Vedä napaa kohti selkärunkaa ja hiukan yläviistoon niin saat hyvän tuen selälle. Työnnä lantiota eteenpäin.



Ole polviseisonnassa ja ota askel eteenpäin. Tuo lannetta hiukan eteenpäin jännittämällä pakaralihaksesi.



Sisäreiden lihakset

Istu ryhdikkäästi ja laita jalkapohjat vastakkain. Halutessasi voit painaa kyynärpäillä jalkojasi enemmän auki. Venytys tuntuu reisien sisäpuolella.



Mene selinmakuulle ja avaa jalat auki sivuille. Voit painaa jalkoja enemmän auki käsilläsi. Halutessasi voit tehdä saman venytyksen pitämällä polvet koukussa venytyksen ajan. Venytys tuntuu reisien sisäpinnalla.



Pakarat

Istu hyvässä ryhdissä jalat suorina. Ota toinen jalka syliisi ja vie nilkka toisen jalan yli. Vedä koukistettua jalkaa itseäsi kohti vastakkaisella kädellä. Venytys tuntuu pakarassa.



Mene selinmakuulle ja laita polvet koukkuun. Laita venytettävän jalan nilkka toisen jalan polven päälle. Tartu polvitaiteesta kädellä. Vedä reittä vatsaa kohden. Venytys tuntuu pakaralihaksessa.



Vedä toinen jalka koukussa keskivartalosi alle ja suorista toinen jalka pitkäksi suoraan taakse. Laskeudu kyynärnojaa tai halutessasi voit viedä myös otsan lattiaan. Koukussa olevan jalan puoleisessa pakarassa tuntuu venytys.



Lyhyet pohjelihakset

Vedä toinen nilkka lähelle pakaraa niin, että jalkapohjasi on lattiassa. Vie jalan päälle kehosi painoa. Tunne venytys pohkeen alaosassa.



Säären etuosan lihakset

Ole polvi-istunnassa ja nosta kädellä polvea irti lattiasta. Saat venytyksen tuntumaan säären etuosan lihaksiin.



Pitkät pohjelihakset



Vie toinen jalka pitkälle taakse pitäen jalkaterän suoraan eteenpäin. Vie paino takimmaisen jalkaterän ulkosyrjälle. Pidä etummainen jalka koukussa. Tunne takimmaisen jalan pohkeen yläosassa venytys.

Nosta toinen jalkaterä pystyyn seinää vasten. Pidä jalka suorana ja työnnä lantiota kohti seinää. Tunnet venytyksen pohkeen yläosassa.



Jalan loitontajalihakset

Laita jalat ristiin. Nosta takimmaisen jalan puoleinen käsi ylös ja sivulle. Työnnä lannetta sivulle. Tunnet venytyksen reiden ulkosyrjässä sekä kyljen lihaksissa.



Keskivartalo

Kierto selinmakuulla

Vie koukussa oleva polvi toisen jalan yli ja paina polvea kohti lattiaa vastakkaisella kädellä. Kurkota toisella kädellä vastakkaiseen suuntaan ja anna katseen seurata kättä. Pidä hartiat lattiassa. Tunne venytys pakarassa, alaselässä, rintalihaksessa ja kaulanlihaksissa.



Kyljet

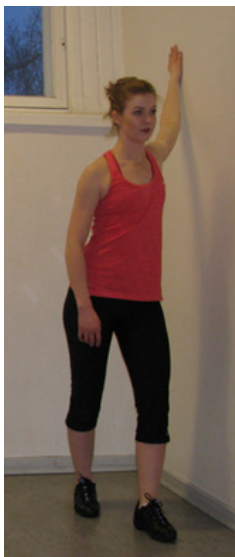


Ole lantiota hiukan leveämmässä polviseisonnassa. Nosta molemmat kädet suoriksi sivuille ja kallistu toiselle sivulle. Kurkota toista kättä suoraan ylöspäin ja toista suoraan alaspäin. Tunnet venytyksen kyljen lihaksissa.

Seiso lantiota leveämmässä haara-asennossa. Nosta toinen kätesi yläviistoon ja laita toinen lantiolle. Taivuta vartaloasi suoraan lanteilla olevan käden suuntaan. Venytys tuntuu kyljessä.



Rintalihakset



Aseta toinen kyynärvartesi seinää vasten. Nojaa hiukan eteenpäin ja kierrä vartaloa pois kädestä niin, että tunnet venytyksen rintalihaksessa.

Vie kätesi seinää vasten suorana hiukan alaviistoon. Kierrä vartaloasi pois päin kädestä. Venytys tuntuu rintalihaksessa sekä hauislihaksessa.



Vie kädet taaksesi ja tartu kämmenistäsi kiinni. Lähde kallistumaan eteenpäin ja anna kätesi painua eteenpäin omalla painollaan. Tunnet venytystä rintalihaksissa sekä hartialihaksen etuosassa. Irrota kädet toisistaan ja nouse nikama nikamalta pikku hiljaa ylös.



Yläselän venytys

Tartu vastakkaisella kädellä jalkaterän ulkoreunasta ja pyöristä yläselkää sekä työnnä selkää taaksepäin. Tunnet venytyksen yläselässä sekä lapojen välissä.



Ota käsillä ote polvien takaa. Pyöristä yläselkää suoraan taaksepäin tunnet venytyksen yläselässä sekä lapojen välissä.



Selän ojentajien venytys

Nosta molemmat jalat polvet koukussa vatsanpäälle. Pidä käsillä jalkojen ympäriltä kiinni. Tunnet kuinka ristiselkä rentoutuu. Voit halutessasi tehdä pientä sivuttaiskeinuntaa niin saat alaselälle mukavan hieronnan. Voit myös jatkaa matkaa viemällä jalat suorina pään yli, mutta silloin ei saa tuntua niskassa kipua. Molemmat venytykset tuntuvat selkärangan molemmin puolin.



Mene polvi-istuntaan ja vie ylävartalosi rentona eteen. Laita otsa lattiaan ja rentouta hartiat ja kädet. Suuntaa hengitys alaselkään. Tunne miten selkäsi ja hartiasi rentoutuu.



Ylävartalo

Niska- ja hartiasseudun venytys

Taivuta päätä kevyesti sivulle. Tartu selän takana venytettävän puolen käden ranteesta kiinni ja vedä sitä alaviistoon. Tunnet venytyksen niska- ja hartiasseudun alueella.



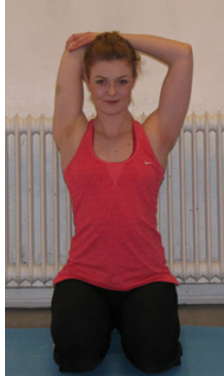
Niskan venytys

Tee venytys seisaaltaan tai polvi-istunnassa. Vie leukaa kohden rintaa. Halutessasi voit laittaa kädet kevyesti takaraivon päälle tehostamaan venytystä. Venytys tuntuu niskassa.



Kyynärpään ojentajat

Vie toinen käsi pään taakse lapaluiden väliin. Paina venytettävää kättä vapaalla kädellä kyynärpästä alas lapojen väliin, kunnes venytys tuntuu olkavarren takaosassa.



Ranteen ojentajat

Suorista venytettävä käsi ja vie se sisäkiertoon. Ota toisella kädellä kiinni kämmenselästä ja paina sitä kevyesti itseäsi kohden. Tunnet venytyksen kyynärvarren päällä.



Ranteen koukistajat

Suorista kätesi suoraan eteenpäin ota kämmenestäsi toisella kädellä kiinni ja vedä sormia itseesi päin. Tunnet venytyksen kyynärvarren takaosassa.



Yläselkä ja hartialihakset

Vie kyynärpäät päällekkäin ja laita kämmenet vastakkain. Laske hartiat alas ja mieti, että sormet pyrkivät ylöspäin. Tunnet venytyksen yläselässä, lapojen välissä sekä hartialihaksien takaosissa. Muista tehdä venytys myös kädet toisin päin.



Olkanelven kiertäjien venytys

Vie toinen käsi yläkautta ja toinen alakautta selän taakse. Yritä saada sormenpäät yhteen. Venytys tuntuu olkanelven ympärillä. Muista tehdä liike molemmille puolille.



Hartialihaksen takaosa

Vie toinen käsi suorana ristiin vartalon eteen. Ota vapaalla kädellä ote venytettävän käden kyynärpästä. Vedä kättä kohti vartaloa kunnes tunnet venytyksen hartialihaksen takaosassa. Muista pitää hartiat alhaalla.



Yläselän ojennus

Makaa vatsallasi lattialla ja pidä kyynärvarret alustassa kämmenet korvien tasolla. Nosta yläselkää taaksetaivutukseen. Liike on pieni ja voit ajatella, että nouset vain sen verran, että rintalastasi näkyy.



LÄHTEET:

Aalto R. 2005. Kuntoilijan lajitekniikkakoulu. Saarijärven Offset Oy.

Aalto R. 2008. Kuntoilijan lihahuolto-opas. Saarijärven Offset Oy.

MALLINA:

Ella Smeds

PÄIVITETTY:

2.8.2011