

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.



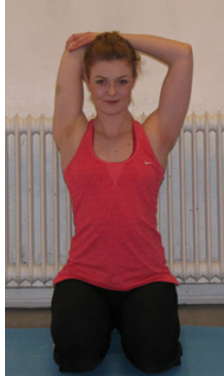
Niskan venytys

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