

NOTKEUTTA VENYTELLEN 2

Venyttämällä säännöllisesti saat notkeutta ja liikkuvuutta kehoosi. Hyvä ryhti ja liikkuvat nivelet helpottavat selviytymistä arjen askareissa ja auttavat tasapainon hallinnassa. Tee liikkeet rauhallisesti hyvässä ryhdissä ja muista hengittää liikkeitä tehdessäsi. Toista jokainen venytys 1-4 kertaa. Venyttele päivittäin!



Venytä suorana oleva jalkaa ja samanpuoleista kättä pitkäksi. Rentouta hitaasti ja tee sama toiselle puolelle. Tee liike rauhallisesti venyttäen. Voit samalla painaa takaraivoa kevyesti alustaan, jolloin liike rentouttaa myös niskalihaksia. Toista venytys 4 kertaa.

Liike venyttää ja vetreyttää vartalon lihaksia ja vilkastuttaa verenkiertoa.



Nosta vasen jalka koukkuun ja vie se mahdollisimman pitkälle oikean jalan yli. Paina vasenta polvea alaspäin oikealla kädellä. Avaa vasen käsi suorana sivulle kämmen kohti kattoa. Venytys tuntuu koko vartalossa aina pakaralihaksista rintalihaksiin asti. Pidä venytys noin 30 sekuntia ja tee venytys vasemmalle puolelle. Toista venytys molemmille puolille.

Liike rentouttaa koko vartaloa ja avaa samalla rintakehää.



Vedä hyppynarun ym. avulla jalkaa suorana itseesi päin. Pidä venytys noin 30 sekuntia ja tee sama toisella jalalla. Toista venytys molemmilla jaloilla.

Liike venyttää takareiden lihaksia. Alaraajojen lihasten rentous mahdollistaa hyvän seisoma-asennon ja rennon kävelyn.



Ota kiinni venytettävän jalan nilkasta ja vedä kantapäätä kohti pakaraa. Pidä venytys noin 30 sekuntia ja tee sama toisella jalalla. Toista venytys molemmilla jaloilla.

Liike rentouttaa etureiden lihaskireyksiä.



Pidä polvet yhdessä ja kierrä jalkoja rauhallisesti puolelta toiselle. Pidä molemmat hartiat alustassa liikkeen ajan. Toista liikettä 10 kertaa.

Liike vähentää vartalon alueen jäykkyyttä ja vilkastuttaa verenkiertoa.