

Priimus_venyttely - Priimus_Venyttely

- Tee venytykset n 30-60 sek



1. Kaulan sivuosan venytys

- Kallista pää suoraan vasemmalle niin pitkälle kuin mahdollista
- Aseta vasen käsi pään päälle ja vedä päätä varovasti alaspäin kohti vasenta olkapäätä kunnes tunnet venytyksen kaulan oikealla puolella
- Pidä oikea olkapää alhaalla
- Toista sama venytys toisella puolella



2. Niskan venytys

- Kallista pää vasempaan alaviistoon mahdollisimman alas
- Pidä leuka lähellä rintaa
- Aseta vasen käsi pään päälle ja vedä varovasti päätä alaspäin kunnes tunnet venytyksen niskan oikealla puolella
- Pidä olkapäät alhaalla
- Toista sama venytys toisella puolella



3. Olkapään takaosan venytys

- Tuo oikea käsi poikittain rintakehän eteen
- Vedä vasemmalla kädellä oikeaa kättä vasemmalle kunnes tunnet venytyksen oikean olkapään takaosassa
- Pidä olkapäät alhaalla
- Toista sama venytys toisella puolella



2008 © Fitlink Oy

4. Ojentajalihaksen venytys

- Nosta oikea käsi pystyyn pään viereen
- Koukista oikea käsi kyynärpästä
- Ota vasemmalla kädellä kiinni oikean käden kyynärpästä ja paina sitä taaksepäin kunnes tunnet venytyksen oikean käden ojentajalihaksessa
- Toista sama venytys toisella puolella



2008 © Fitlink Oy

5. Kylkien venytys

- Seiso kapeassa haara-asennossa
- Nosta vasen käsi pystyyn pään viereen
- Vie vasenta kättä laajassa kaaressa pään yli oikealle puolelle kunnes tunnet venytyksen vasemmassa kyljessä
- Pidä selkä suorana
- Älä nojaa eteen!
- Toista sama venytys toisella puolella



Pidä lantio paikallaan



© Fitlink Oy

6. Kyynärvarren koukistajalihasten venytys

- Ojenna oikea käsi suoraksi kehon eteen
- Käännä sormet osoittamaan alaspäin
- Kämmen osoittaa eteenpäin
- Ota vasemmalla kädellä kiinni oikean käden sormista ja vedä niitä kohti kyynärvarrtta kunnes tunnet venytyksen oikeassa kyynärvarressa ja ranteessa
- Toista sama venytys toisella puolella



© Fitlink Oy

7. Kyynärvarren ojentajalihasten venytys

- Ojenna oikea käsi suoraksi kehon eteen
- Aseta oikean käden kämmenselkä vasenta kämmentä vasten
- Vedä vasemmalla kädellä oikean käden sormia kohti kyynärvarrtta kunnes tunnet venytyksen oikeassa kyynärvarressa ja ranteessa
- Toista sama venytys toisella puolella



8. Rintalihaksen venytys

- Nosta venytettävä käsi yläviistoon pään viereen ja aseta kämmen seinää vasten
- Pidä käsi kyynärpästä lukossa koko venytyksen ajan
- Käännä vartaloa pois päin kädestä kunnes tunnet venytyksen rintalihaksessa
- Toista sama venytys toisella puolella



9. Lonkan koukistajan venytys

- Ota vasemmalla jalalla pitkä askel eteenpäin ja laskeudu alaspäin kunnes oikean jalan polvi on patjalla
- Pidä selkä suorana ja ylävartalo pystyssä
- Ylävartaloa voit tukea käsillä vasempaan reiteen
- Työnnä lantiota eteenpäin kunnes tunnet venytyksen lantion etuosassa oikealla puolella
- Pidä rintamasuunta koko venytyksen ajan suoraan eteenpäin
- Toista sama venytys toisella puolella



10. Rintakehän venytys

- Kädet kehon takana sormet ristissä
- Työnnä rintaa ylös
- Nosta käsiä selän takana ylöspäin kunnes tunnet venytyksen rintakehässä



11. Etureiden venytys

- Seiso tukevassa haara-asennossa
- Koukista vasen jalka polvesta ylös ja ota käsillä nilkasta kiinni
- Vedä käsillä vasemman jalan kantapäätä kohti vasenta pakaraa ja työnnä lantiota eteenpäin kunnes tunnet venytyksen vasemmassa etureidessä
- Toista sama venytys toisella puolella



2008 © Fitlink Oy

12. Etureiden venytys

- Ota tukijalalla pitkä askel eteenpäin ja laskeudu alaspäin kunnes venytettävän jalan polvi on patjalla
- Koukista venytettävä jalka polvesta ja ota nilkasta kiinni kädellä
- Vedä kädellä venytettävän jalan kantapäätä kohti pakaroihin kunnes tunnet venytyksen etureidissä
- Toista sama venytys toisella puolella



2008 © Fitlink Oy

13. Pakaralihaksen venytys

- Istu patjalla selkä suorana
- Koukista oikea jalka vasemman jalan yli kehon eteen
- Ota käsillä kiinni oikeasta jalasta ja vedä sitä kohti rintakehää kunnes tunnet venytyksen oikeassa pakarassa
- Toista sama venytys toisella puolella

⚠ Älä nojaa eteen



2008 © Fitlink Oy

14. Leveän selkälihaksen venytys

- Ota vasemmalla kädellä oikeasta jalkaterästä kiinni
- Pidä vasen käsi ja olkapää rentoina
- Työnnä oikeaa jalkaa suoraksi kunnes tunnet venytyksen vasemmalla puolella yläselässä/lapaluussa
- Toista sama venytys toisella puolella

⚠ Muista pitää venytettävä käsi ja olkapää rentoina koko venytyksen ajan



2008 © Fitlink Oy

15. Leveän selkälihaksen venytys

- Asetu patjalle kontalleen kädet suorina kehon edessä
- Kädet ovat kyynärpäistä lukossa ja kämmenet patjassa kiinni
- Kämmenten väli 10-15 cm
- Työnnä lantiota taaksepäin ja paina rintakehää kohti lattiaa kunnes tunnet venytyksen kyljissä
- Mitä pidemmälle viet kämmenet patjalla, sitä tehokkaampi venytys on



2008 © Fitlink Oy

16. Pakaralihaksen venytys

- Asetu patjalle istumaan ja nosta vasen jalka koukkuun oikean jalan polven päälle
- Vasemman jalan polvi osoittaa sivulle koko venytyksen ajan
- Aseta kädet kehon taakse patjalle ja työnnä käsillä ylävartaloa eteenpäin, kunnes tunnet venytyksen vasemman puoleisessa pakaralihaksessa
- Toista sama venytys toisella puolella



2008 © Fitlink Oy

17. Reiden lähentäjän venytys

- Istu patjalle selkä suorana
- Koukista jalat kehon eteen ja laita jalkapohjat vastakkain
- Vedä jalat mahdollisimman lähelle nivustaiteita
- Ota kämmenillä kiinni jalkateristä ja laita kyynärpäät reisien päälle
- Paina kyynärpäillä reisiä alaspäin kunnes tunnet venytyksen sisäreisissä



2008 © Fitlink Oy

18. Reiden lähentäjän venytys

- Istu kyvyssä selkä suorana
- Siirrä vasen jalka kehon sivulle ja ojenna se suoraksi
- Pidä vasemman jalan jalkapohja kiinni lattiassa
- Siirrä painopiste oikean jalan päälle ja laske lantiota alaspäin kunnes tunnet venytyksen vasemman jalan sisäreidessä
- Toista sama venytys toisella puolella



2008 © Fitlink Oy

19. Takareiden venytys

- Istu patjalla selkä suorana
- Ojenna oikea jalka suoraksi patjalle ja koukista vasen jalka kehon eteen
- Pidä oikea jalka lukossa polvesta
- Nojaa ylävartalolla eteenpäin oikean jalan päälle kunnes tunnet venytyksen oikean jalan takareidessä
- Toista sama venytys toisella puolella



2008 © Fitlink Oy

20. Alaselän venytys

- Asetu selinmakuulle patjalle
- Pidä koko hartiaseutu kiinni lattiassa
- Koukista vasen jalka polvesta 90 asteen kulmaan ja nosta se oikean jalan yli
- Voit tehostaa venytystä vetämällä oikealla kädellä vasenta jalkaa polvesta kohti lattiaa kunnes tunnet alaselässä venytyksen
- Pidä lantionseudun lihakset rentoina
- Toista sama venytys toisella puolella



© Fitlink Oy

21. Pohjelihaksen venytys (leveä kantalihas)

- Aseta vasen jalkaterä koroketta vasten pystyyn
- Pidä vasemman jalan polvi koukussa koko venytyksen ajan!
- Työnnä lantiota eteenpäin kunnes tunnet venytyksen vasemman jalan pohkeessa ja akillesjänteessä
- Toista sama venytys toisella puolella