

Venyttely

- ✓ Hieronnan yhteydessä pidentää hoidon vaikutusta
- ✓ Lisää lihaksen elastisuutta ja kimmoisuutta
- ✓ Lisää/ kiihdyttää lihasten aineenvaihduntaa
- ✓ Joten venyttelyllä voidaan vaikuttaa lihaskoordinaatioon, ehkäisee vaikeiden lihaskireyksiä ja vammojen syntyä, tehostaa palautumista ja valmistaa suoritukseen, rentouttaa ja lisää nivelten liikkuvuutta sekä palauttaa lihaksen lepopituuden.
- ✓ Lyhyet venytykset: 3-5 toistoa, n.5-20 sek., valmistava, avaava
- ✓ Pitkät venytykset: 3-5 toistoa, n.20-60 sek., pitkäkestoisempi vaikutus
- ✓ Älä venyttele liian kylmää tai liian lämmintä lihasta (esim. 30-60 min. rasituksen jälkeen), tällöin aineenvaihdunta on tasaantunut, mutta lihas on vielä lämmin.
- ✓ Venyttely koirasi kanssa parantaa myös suhdettanne. Se on varsinainen luottamuskoulu!!!

ETURAAJAT – eteen ja taakse



- Vie raajaa eteen rauhallisesti nivelistä tukien (kynnenivel ja ranne)
- Älä vedä tassusta
- Pyri, ettei sinun tarvitsisi puristaa kädelläsi jalan ympäriltä, näin et sulje verenkiertoa raajasta
- Voit venyttellä raajat koiran maatessa edessäsi



- Voit myös venyttellä raajat koiran seistessä
- Seuraa koirasi eleitä ja ilmeitä, jotta vältät turhan kivun aiheuttamisen!



- Samalla tavalla niveliä tukien vie eturaajaa taakse
- Pientä vaihtelua venytykseen saat viemällä jalkaa hieman sisään tai ulospäin
- Tämänkin venytyksen voit suorittaa myös koiran seistessä

TAKARAAJAT – eteen ja taakse



- Lähde viemään takaraajaa eteen koiran rungon alle
- Tue niveliä molemmin käsin (polvinivel sekä kinner)
- Seuraa, ettei koiran takaosa ”lähde mukaan” venytykseen (tällöin venytys ei suuntaudu enää raajan lihaksiin) Rungon tulisi pysyä mahdollisimman suorana



- Takaraajatkin on mahdollista venyttellä seisten
- Tällöin venytys varmemmin suuntautuu pelkästään raajan lihaksiin



- Vie jalkaa taakse polvesta ja kintereestä edelleen tukien
- Kun venyttelet koiran ollessa makuulla, varmistat sen kohdentuvan pelkästään raajan lihaksiin tukemalla vartalollasi selkää ja lannetta

NISKA/KAULA – alas, ylös sekä sivuille



- Pidä tukevasti koiraa kuonon päältä kiinni (älä kuitenkaan purista)
- Lähde viemään kirsua kohti rintaa
- Vaikutusta voit säädellä muuttamalla niskan kulmaa (kun kulma jyrkkä, vaikutus ylempänä niskassa)
- Vaikka otteesi onkin jämäkkä, älä kuitenkaan venytä väkisin
- Nämä venytykset on mahdollista tehdä myös namilla houkutellen (tällöin varmistat, ettet aiheuta koiralle tahatonta kipua) Tämä varmin tapa aloittaa, jos et vielä täysin tunne koirasi eleitä



- Vie kätesi koirasi leuan alle ja lähde varovasti viemään sitä kohti taivasta
- Voit tukea toisella kädelläsi etujalkoja



- Kaulan sivutaivutuksessa ota koirasi kuonosta kädellä kiinni ja vie sitä kylkeä kohti
- Vaikutusta voit säädellä muuttamalla kirsun osoittamaa suuntaa (varpaat – lapa)



- Niskan ja kaulan venytyksiä istualtaan/seisten tehtäessä parhaiten onnistut olemalla koiran takana
- Muista venyttää molemmat puolet!



- Näitä venytyksiä on mahdollista tehdä myös koiran maatessa (tällöin namilla tehtynä yksinkertaisin)

RUNKO – alas, eteen ja sivuille



- Ehdottomasti helpoin tehdä namilla houkuttelemalla
- Vie nimi etujalkojen välistä mahan alle koiran kirsun seuratessa herkkua
- Voit tukea kevyesti mahan alta, ettei koira lähde peruuttamaan



- Kun koira on maassa lähde viemään namia koiralta ”karkuun”
- Samalla pidä hiukan vastaan takajalkojen edestä, jottei koira lähde ryömimään herkun perässä



- Rungon sivutaivutuksen voit suorittaa monellakin tavalla, niin namilla kuin ilman
- Seisoessasi ota koiran lantio viereesi kiinni polveasi
- Pidä toisella kädellä sitä paikallaan
- Lähde houkuttelemaan etupäätä namin avulla itsesi ympärille



- Voit myös olla kyykyssä ja pitää toisella kädelläsi koiran lannealueesta vasten samalla kun viet kirsua toisella kädellä houkutellen kohti häntää
- Muista venyttää molemman kyljet!
- Muista kehua koiraasi jatkuvasti hienosti suoritetuista venytyksistä!!!