

# VENYTELLEN VETREÄKSI

**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!**



Vie kädet edessä yhteen ja pyöristä selkä. Ojenna sen jälkeen selkä ja vie kädet ulkokierrossa taakse lapoja lähentäen. Huom! Liikkeen voi tehdä myös istuen.

Liike parantaa rintakehän liikkuvuutta ja rentouttaa hartiasseudun ja selän alueen lihaksia.

Taivuta ylävartaloa selkä suorana edessä olevaa jalkaa kohti. Tunne takareidessä venytys. Pidä venytys noin 30 sekuntia. Tee sama toisella jalalla. Huom! Liikkeen voi tehdä myös istuen tai makuulla.



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



Ota kiinni venytettävän jalan nilkasta ja vedä kantapäätä kohti pakaraa. Tunne venytys etureidessä. Pidä venytys noin 30 sekuntia ja vaihda toinen jalka. Huom! Liikkeen voi tehdä myös istuen tai kylkimakuulla.

Liike rentouttaa ja vähentää etureiden lihaskireyksiä, jolloin mm. kävely portaissa on helpompaa.

Vie toinen jalka taakse ja paina kantapäätä alustaa vasten. Etummainen jalka on lievästi koukussa. Työnnä rauhallisesti lantiota eteenpäin kunnes tunnet venytyksen takana olevan jalan pohkeessa. Venytä rauhallisesti ja pidä venytys noin 30 sekuntia. Tee sama toisella jalalla.

Liike rentouttaa ja pidentää pohjelihasta. Nilkan lisääntynyt liike tekee kävelystä joustavampaa.



Nosta venytettävän jalan nilkka toisen polven päälle. Kallista ylävartaloa selkä suorana eteenpäin. Paina kädellä kevyesti sylissä olevan jalan polvea alaspäin. Tunne venytys sylissä olevan jalan pakarassa. Pidä venytys noin 30 sekuntia. Tee sama toisella jalalla.

Liike venyttää pakaralihaksia ja pitää yllä lonkkien liikkuvuutta sekä lihasten joustavuutta, jolloin liikkuminen on helpompaa.