

Olohuoneen osallistujat

Taukoharjoite: Venyttellen vetreäksi

Erilaiset lihaskireydet voivat pienentää nivelten liikelajuuutta. Tällöin liikkuminen ei ole enää niin ergonomista ja taloudellista. Nivelten liikkuvuutta tarvitaan monissa arkiaskareissa. Nivelten liikelajuuden ylläpito on tärkeä varsinkin ikääntyvillä.

Venyttely

- Lisää lihaksen aineenvaihduntaa.
- Ylläpitää ja lisää nivelten liikelajuuutta.
- Ehkäisee rasitusvammoja.

Erilaiset venyttelytavat

- Staattisessa venyttelyssä pysytään tietyssä venyttelyasennossa.
- Staattinen venyttely sopii paremmin loppuverryttelyyn.
- Dynaaminen venyttely koostuu pumppaavista ja avaavista pyörittely- ja heilautusliikkeistä.
- Dynaaminen venyttely sopii taukoliikuntaan ja alkuverryttelyyn.

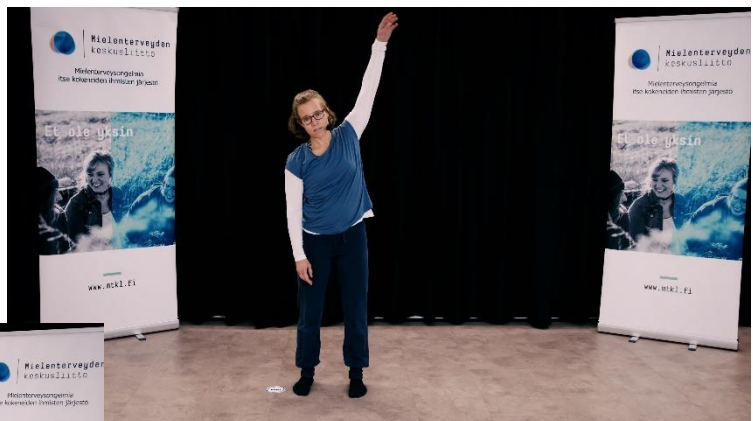
Taukoharjoite

Dynaaminen venyttely

Voit tehdä liikkeet joko istuen tai seisten.

1.

Pidä jalkapohjat maassa ja pyöritä kättä takaa eteenpäin vuorotellen oikea ja vasen käsi. Toista yhteensä 10 kertaa.



2.

Tee sama toiseen suuntaan. Eli pyöritä vuorotellen oikeaa ja vasenta kättä taaksepäin. Anna katseen ja pään kääntyä käden mukana. Toista yhteensä 10 kertaa.





3.

Kallista oikea korva kohti oikeaa olkapäätä, vie tästä leuka kohti rintaa ja siitä vasen korva kohti vasenta olkapäätä ja nosta pää ylös. Palaa takaisin samaa reittiä, eli kallista vasen korva kohti olkapäätä, vie leuka rintaan ja siitä jatkaa matkaa oikea korva kohti oikeaa olkapäätä. Tee liike pyöreästi ja pehmeästi. Jatka liikettä puolelta toiselle. Pikkuhiljaa suurena liikettä ja ota ylävartaloa mukaan liikkeeseen. Kallista vartaloa kyljestä, pyöristä yläselkää, anna käsien roikkua rentona. Toista yhteensä 8-10 kertaa.

4.

Tuo kädet eteen, avaa vasenta kättä sivulle ja palauta käsi takaisin keskelle. Tee sama oikealla kädellä. Pidä katse eteenpäin. Rintalihakset ja yläselkä lämpenevät. Toista 10-20 kertaa.



5.

Istu tuolilla siten, että molemmat kantapohjat yltyvät maahan. Vie oikean jalan kantapää maahan. Kallistu suoralla selällä kohti jalkaa ja nouse ylös. Kallistu uudestaan jalkaa kohti ja nouse ylös. Toista pumppaavaa liikettä 10-15 kertaa ja vaihda sitten jalkaa. Liike tuntuu takareidissä.

Vaihtoehtoisesti voit tehdä saman liikkeen seisten. Seisten tehdessä nosta jalka pienen korokkeen päälle ja sitten kallistu suoralla selällä kohti jalkaa ja nouse takaisin pystyasentoon. Tee pumppaavaa liikettä 10-15 kertaa ja tee sama toiselle jalalle.



6.

Istu tuolilla ja nosta vasen jalka ristiin oikean yli. Ota käsillä kiinni polvesta ja vedä polvea kohti rintakehää ja päätä jalkaa alaspäin ja vedä jalkaa uudestaan jne. Liike tuntuu koukkujalan pakarassa. Toista liike 10 -15 kertaa ja vaihda jalat toisinpäin ja tee sama oikealle puolelle.



Vaihtoehtoisesti voit nostaa vasemman kantapään oikean polven päälle ja kallista ylävartaloa eteenpäin ja nouse takaisin ylös. Tee pumppaavaa liikettä, liike tuntuu vasemmassa pakarassa. Toista 10-15 kertaa ja vaihda jalat toisinpäin ja tee sama liike oikealle puolelle.

7.

Käännä istumaan tuolissa sivuttain. Toisessa jalassa kantapohja maassa. Kädellä voit pitää tuolin selkänojasta kiinni. Pujota tuolin reunanpuolelta toinen polvi kohti lattiaa. Työnnä tätä jalkaa taaksepäin ja palauta takaisin viereen. Pumppaava liike tuntuu etureidissä ja lonkan koukistajassa. Toista 10-15 kertaa. Käännä toiseen suuntaan ja toista sama toisella jalalla.



Keskusteltavaksi ja pohdittavaksi yhteisesti ryhmässä:

Miltä venyttely tuntui?

Vähienkö lihaskireydet?

Piristykö mieli?

Kirjatkaa kommentit ylös hankemateriaaliin!



Mielenterveyden
keskusliitto