

Virkistysvinkit by Taito Uusimaa

ohjeet Hyvitera, kuvat Virpi Talvitie

1

Vie sormet nyrkkiin, varmista, että jokainen sormi koukistuu niin paljon kuin mahdollista. Peukalo voi olla sisällä tai ulkona. Jatka 15 - 30 sekuntia.



4

Seisten tai istuen, venytettävän puolen käsi ylhäällä kyynärpää koukistettuna. Tartu toisella kädellä venytettävän käden kyynärpäästä ja paina sitä taakse ja alas kunnes venytys tuntuu olkavarren takaosassa. Pidä venytys 15 - 30 sekuntia.

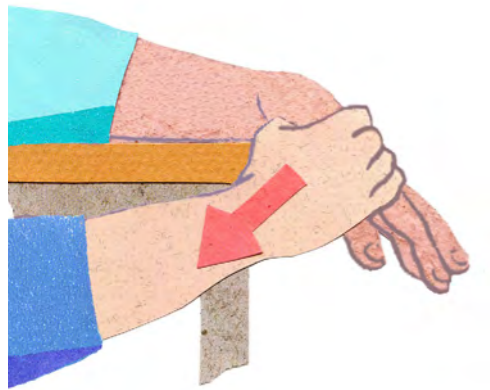
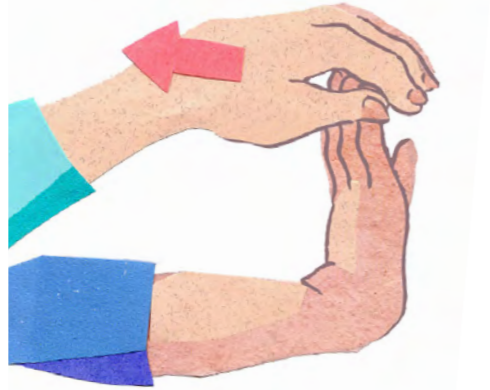
5

Seisten tai istuen. Tartu venytettävän käden kyynärpäähän ja vedä se mahdollisimman pitkälle vastakkaisen olkapään yli. Pidä venytys 15 - 30 sekuntia.



2

Tartu venytettävän käden sormiin kiinni. Taivuta rannetta tasaisesti ylöspäin kunnes venytys tuntuu kyynärvarren sisäosalla. Pidä kyynärpää suorana. Pidä venytys 15 - 30 sekunnin ajan. Rentoudu.



3

Kyynärvarsi pöydällä, kämmen alaspäin ja alustan reunan yli vietyä. Anna ranteen taipua reunan yli. Avusta liikettä varovasti toisella kädellä. Pidä venytys 15 - 30 sekuntia.

6

Istu ryhdikkäästi. Kierrä päätä toiselle puolelle kunnes tunnet venytyksen niskassa. Pidä venytys 15 - 30 sekuntia. Tee liike molemmin puolin.



7

Asetu istumaan. Kallista päätä olkapäätä kohti ja tunne samalla venytys vastakkaisella puolella. Pidä asento 15 - 30 sekuntia. Kallista päätä samoin myös toiselle puolelle.



8

Istu tuolilla ryhdikkäästi. Paina kädellä ylimpiä kylkiluita uloshengityksen aikana alas ja taivuta päätä pois päin kiertäen samalla päätä venytettävän lihaksen puolelle. Voit tehdä venytysliikkeen myös painaen päätä alaspäin. Pidä venytys 15 - 30 sekuntia.



9

Istu ryhdikkäästi tuolilla, jalkapohjat lattiassa. Kumarru eteenpäin ja kurkota käsillä kohti jalkateriä. Selkä pyöristyy. Ojentaudu istumaan ja ojenna yläraajat kohti kattoa. Katse pysyy eteenpäin. Toista 10 kertaa.



10

Istu tai seiso. Vedä hartiat hitaasti ylös ja hengitä samalla syvään sisään. Laske hartiat alas ja hengitä ulos. Toista 10 kertaa.



11

Istu tai seiso. Aseta sormenpäät olkapäille. Ojenna ylävartalo, vedä lapaluita yhteen ja hengitä sisään. Kumarru selkä pyöreänä eteen ja hengitä ulos. Toista 10 kertaa.



12

Istu tai seiso. Nosta käsi sivulle ja ylös pään yli ja taivuta samalla vartaloa sivulle. Hengitä syvään. Vaihda puolta. Venytä molempia kylkiä 5 kertaa.



Kun venytys alkaa, hengitä sisään. Kun lopetat venytyksen, hengitä ulos.