

# Venyttellen ylävartalo vetreäksi

Nämä venytykset on suunniteltu ylläpitämään ylävartalon liikkuvuutta ja edistämään hyvää ryhtiä. Lämmittele lihakset kevyesti ennen venyttelyn aloittamista, esimerkiksi erilaisilla ylävartalon kiertoilikkeillä sekä hartioden ja käsien pyörytyksillä. Venyttelyt sopivat hyvin myös taukojumpan päätteeksi. Pidä venytys 10-30 sekuntia ja tee sama toiselle puolelle. Venytyksen kuuluu tuntua venytettävässä lihaksessa, mutta se ei saisi tuottaa kipua. Rauhallinen ja tasainen hengitysrytmi auttaa rentoutumaan venytykseen.

1



## 1. HARTIA

Vie kädet selän taakse. Ota toisella kädellä venytettävän hartian puolen ranteesta kiinni. Kallista päätä kohti vastakkaista hartiaa. Tunne venytys hartiaissa.

## 2. RINTA

Aseta toinen käsi seinään vasten, pidä hartia alhaalla ja kyynärpää noin 90 asteen kulmassa. Kierrä vartaloa pois päin seinästä. Tunne venytys rintalihaksessa.

2



3



## 3. KYLKI

Ota kapea haara-asento. Taivuta ylävartaloa sivulle ja kurota kädellä pitkälle yläviistoon. Säilytä lantion asento suoraan eteenpäin. Tunne venytys kyljen lihaksissa.

4



## 4. SELKÄ

Seiso haara-asennossa. Ota oikealla kädellä kiinni esim. tolpastä, ovenkarmista tai kaiteesta. Kumarru ylävartalosta eteenpäin, pyöristä selkää ja anna kehosi painon vetää sinua taaksepäin. Tunne venytys oikealla puolella selän lihaksissa. Venytyksen tehostamiseksi voit siirtää kehon painoa ja kiertää lantiota oikealle puolelle.

5



## 6. OLVANIVELEN ULKOKIERTÄJÄT

Aseta kädet rinnan eteen ristiin, kyynärpäät koukussa ja kämmenet vastakkain. Taivuta alemmalla kädellä ylempää kättä kevyesti sivulle. Tunne venytys olkapään ja olkavarren ulkosyrjässä.

6



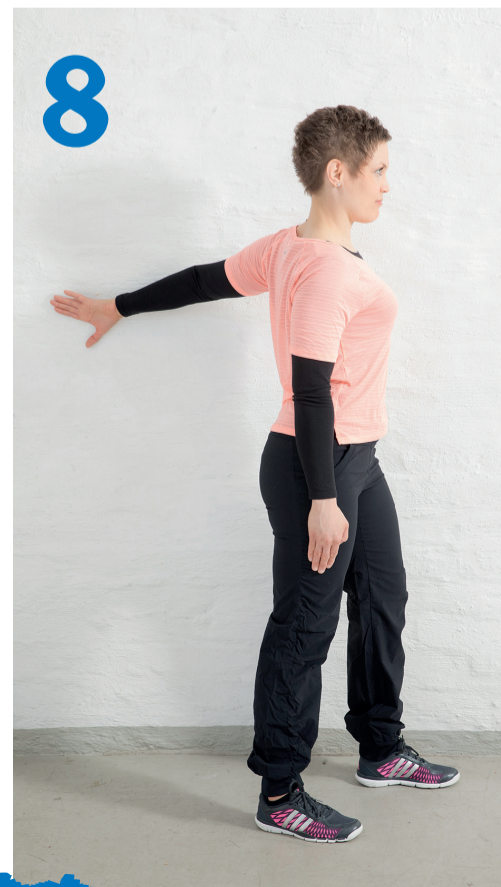
## 7. OJENTAJA

Nosta kyynärpää kohti kattoa ja paina vastakkaisella kädellä olkavartta varovasti taaksepäin. Tunne venytys olkavarren takaosassa ojentajaliikaksessa.

7



8



## 8. HAUIS

Ojenna seinän puoleinen käsi vaakatasoon kämmenselkä seinää vasten niin, että peukalo osoittaa lattiaan. Kierrä vartaloa pois päin seinästä. Tunne venytys olkavarren etuosassa hauislihaksessa.



Selkäliitto

Lisää jumppaoheita  
[selkakanava.fi](http://selkakanava.fi)

