

## JUMPPAOHJEITA

---

Tulosta itsellesi maksuttomat ohjeet!  
venyttely

Niska-hartiaseudun liikkuvuus ja venytys



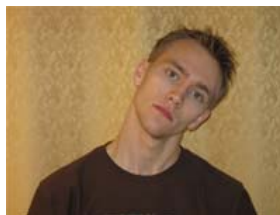
Asetu seinän viereen, ojenna käsi taaksepäin kämmen seinäänpäin kiinni. Lähde kääntämään vartaloa pois päin seinästä niin pitkälle että tunnet venytyksen olkapään etuosassa.



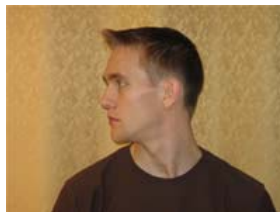
Nosta käsivarsi poikittain kaulan eteen, työnnä toisella kädellä venytettävää kättä niin lähelle kaulaa, että tunnet venytyksen olkavarren takaosassa



Ojenna kyynärpää suoraksi, taivuta rannetta alaspäin. Ota toisella kädellä kiinni rystysistä ja paina käsivartta kohti



Taivuta päätä sivulle kevyesti venyttäen, toista toiseen suuntaan (niskan liikkuvuus)



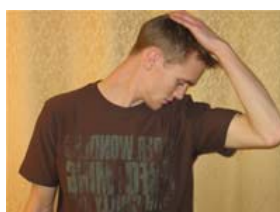
Kierrä päätä kevyesti venyttäen molemmille sivuille (niskan liikkuvuus)



Taivuta päätä sivulle, venytä kevyesti kädellä avustaen, toista toiseen suuntaan (niskan venytys)



Aseta molemmat kädet takaraivolle, taivuta päätä eteenpäin, avusta venytystä kevyesti käsillä (niskan venytys)



Taivuta päätä ala(s)etuviistoon, avusta venytystä kevyesti taivutuksen puoleisella kädellä (niskan venytys)

### Selkälihasten venytys



Asetu selinmakuulle, nosta polvet vatsan päälle ja vedä niitä käsillä niin lähelle vatsaa että tunnet alaselässä venytyksen. Lisää tehoa venytykseen saat nostamalla lantion irti alustalta ja viemällä jalat pään yli lähelle lattiaa.

### Pakarialihasten venytys



Asetu selinmakuulle, polvet koukkuun ja jalkapohjat alustalle. Nosta toinen jalka poikittain toisen polven päälle ja vedä käsillä molemmat jalat niin lähelle vatsaa että tunnet poikittain olevan jalan puoleisen pakarän venytyksen.



Istu jalat suorana, nosta toinen jalka polvi koukussa toisen jalan yli. Halaa käsillä polvea niin lähelle vartaloa, että tunnet venytyksen pakarassa.

### Alaraajojen venytys



Ota tukea seinästä. Ota kiinni nilkasta ja vedä kantapäätä niin lähelle pakaraa että tunnet venytyksen reiden etuosassa.



Istu jalat suorana ja yhdessä, taivuta ylävartaloa eteenpäin niin pitkälle että tunnet venytyksen polvien ja reisien takaosissa.



Istu jalat suorana leveässä haara-asennossa. Taivuta ylävartaloa eteenpäin ja alas niin pitkälle että tunnet venytyksen reisien sisäosissa.



Nosta päkiä seinää vasten ja vie vartalo niin lähelle seinää että tunnet venytyksen pohkeessa.