



Kuva: Sydänliitto/ Anna Kara

Metsävenyttely

Venytä ja vetreydy luonnon helmassa.
Venyttely kehittää liikkuvuutta, fyysistä
toimintakykyä ja parantaa verenkiertoa.
Luontoympäristössä venyttely mahdollistaa
luontokosketuksen ja samalla mieli sekä keho
rauhoituu.

Alla 10 eri venytysliikettä, joita voit hyödyntää
yksin tai yhdessä. Toista liikkeet molemmille
puolille. Sopiva kesto staattisille (yhtäjakoisille)
liikkeille on noin 30 sekuntia per puoli.
Dynaamisia (pumppaavia) liikkeitä voi toistaa
esim. 10–15 kertaa.

Liikkuvuutta yläraajoihin



- **Kurkottelu:** Kohota kädet taivasta kohti ja venytä niitä vuorotellen yhä ylemmäs.



Kuvat: Varsinais-Suomen Sydänpiiri / Merike Kujanen

- **Rintarangan avaus ja pyöristys:** Vie kädet sivuilla niin pitkälle taakse kuin voit. Kurota sitten käsillä eteenpäin. Pyöristä samalla selkää.

Vetreyttä ylävartaloa

- **Kiertoliike:** Pidä alavartalo paikallaan. Voit ristiä kädet edessä rinnalle. Kierrä ylävartaloa puolelta toiselle.



- **Olkapäiden pyöritys:** Pyörittele olkapäitä vuorotellen hitaasti edestä taakse ja takaa eteen.



Kuvat: Varsinais-Suomen Sydänpiiri / Merike Kujanen

Vetreyttä ylävartaloa

- **Rintalihas:** Nosta käsi kyynärpää koukussa hartiakorkeudelle kämmen runkoa vasten. Ota askel eteenpäin ja tunne venytys rintalihaksessa.



Kuva: Sydänliitto / Anna Kara

- **Pään pyöritys:** Pyöritä päätä etukautta sivulta sivulle. Pysähdy venyttämään sopivaa kohtaa.



Kuva: Varsinais-Suomen Sydänpiiri / Merike Kujanen

Alaraajoihin liikkuvuutta

- **Pohkeet:** Vie kantapäätä mahdollisimman lähelle puun runkoa niin, että jalkaterä osoittaa ylöspäin. Nojaa puuta vasten ja tunne venytys pohkeessa.



- **Takareidet:** Nosta jalka kivelle ja jätä polvi hieman koukkuun. Kallista suoraa selkää eteenpäin. Pidä katse etuviistoon ja tunne venytys takareidessä.



Kuvat: Varsinais-Suomen Sydänpiiri / Merike Kujanen

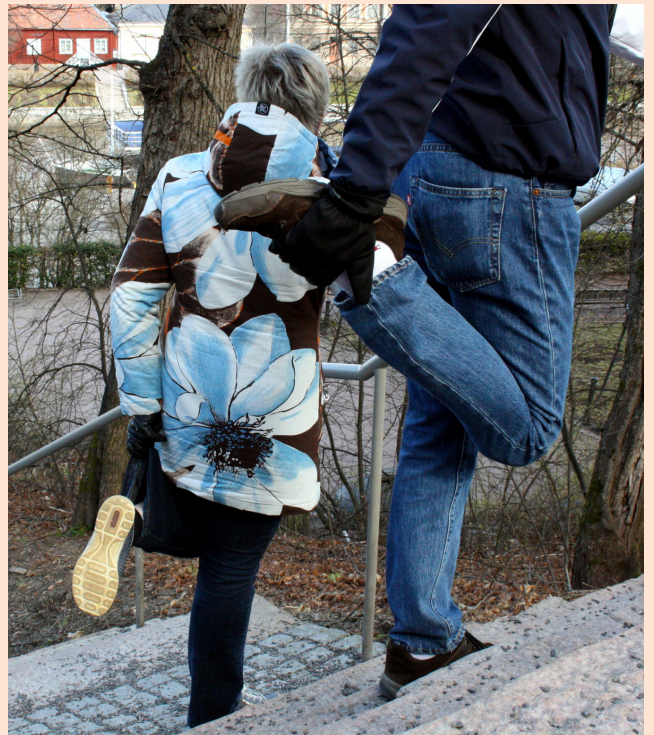
Alaraajoihin liikkuvuutta

- **Lonkankoukistaja:**
Astu toiselle jalalla askel eteenpäin.
Jännitä pakarot yhteen ja työnnä lantiota eteenpäin, tunne venytys taaimmaisesta jalan lonkan koukistajissa. Pidä lantio edessä ja ylävartalo pystyssä.



Kuva: Varsinais-Suomen Sydänpiiri / Merike Kujanen

- **Etureisi:**
Puusta ym. voi ottaa tukea.
Nosta kantapäätä kohti pakaraa.
Voit pitää kiinni joko nilkasta tai lahkeesta.
Tunne venytys etureidessä.



Kuva: Olga Pihlman