

# Metsävenyttely

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

## KESTO

- 20 min +

## VALMISTELUT

- Kuvalliset ohjeet liikkeistä löytyvät Sydänliiton Yhdistyspalvelusta. Halutessasi tulosta ne ja kysy mahdollisuutta laminointiin Sydänpiiristäsi.

## TOTEUTUS

- Pysähtykää kävelyreitillä varrella paikkaan, missä on riittävästi tilaa sekä puita ja kiviä. Tehkää liikkeet omien tuntemusten mukaan. Dynaamiset (pumppaavat) liikkeet voi toistaa esim. 10–15 kertaa. Staattisten (yhtäjaksoisten) venytysten keston suositus on 30 sekuntia per puoli.
  - **Kurkottelu:** Kohota kädet taivasta kohti ja venytä niitä vuorotellen ylemmäs.
  - **Rintarangan avaus ja pyöritys:** Vie kädet sivuilla niin pitkälle taakse kuin voit. Kurota sitten käsillä eteenpäin pyörittäen samalla selkää.
  - **Kiertoliike:** Pidä alavartalo paikallaan. Voit viedä kädet ristissä rintakehälle. Kierrä ylävartaloa puolelta toiselle.
  - **Olkapäiden pyöritys:** Pyörittele olkapäitä vuorotellen hitaasti edestä taakse ja takaa eteen.

- **Rintalihas:** Nosta käsi kyynärpää koukussa hartiakorkeudelle kämmen runkoa vasten. Ota askel eteenpäin ja tunne venytys rintalihaksessa.
- **Pään pyöritys:** Pyöritä päätä etukautta sivulta toiselle sivulle. Pysähdy venyttämään sopivaa kohtaa ja tunne venytys niskassa.
- **Pohkeet:** Vie kantapää mahdollisimman lähelle puun runkoa niin, että jalkaterä osoittaa ylöspäin. Nojaa puuhun ja tunne venytys pohkeessa.
- **Takareidet:** Nosta jalka kivelle ja jätä polvi hieman koukkuun. Kallista suora selkä eteenpäin, pidä katse etuviistoon ja tunne venytys takareidessä.
- **Lonkankoukistaja:** Astu toiselle jalalla askel eteenpäin. Jännitä pakarat yhteen ja työnnä lantiota eteenpäin, tunne venytys taaimmaisena jalan lonkan koukistajissa. Pidä lantio edessä ja ylävartalo pystyssä.
- **Etureisi:** Ota tarvittaessa puusta tukea. Nosta kantapää kohti pakaraa. Voit pitää kiinni joko nilkasta tai lahkeesta. Tunne venytys etureidessä.

## MATERIAALIT JA VÄLINEET

- Halutessasi tulostetut kuvat ja ohjeet liikkeistä

## VINKIT

- Metsävenyttely soveltuu hyvin kävelytapaamisen, ulkona tapahtuvan kerhon tai retken yhteyteen.