

Sydänviikon kävelytapahtuma LOPPUVENYTTELY

Piirroksat Annika Mannström

Liikuntatuokion jälkeen on hyvä venytellä suurimpia lihasryhmiä. Liikkeet voi tehdä sauvojen kanssa tai ilman. Tasapainon avuksi voi ottaa tukea liikuntakaverista.

1. Lonkan koukistajien venytys

Tukeudu sauvoihin ja vie toinen jalka reilusti taaksepäin, kantapäätä jättäen ilmaan. Koukista etummainen polvi ja paina lantioita eteenpäin.



2. Etureiden venytys

Tukeudu kävelysauvaan ja vie kantapäätä pakaraan. Pidä vartalo suorana ja polvet yhdessä.



3. Takareiden ja pohkeen venytys

Tukeudu sauvaan. Vie toisen jalan kantapäätä eteen ja koukista nilkka. Molemmat polvet vähän koukussa. Nojaa selkä suorana eteenpäin.



4. Rintalihasvenytys

Pidä sauvat käsissä jalkaterien vieressä. Vedä olkapäät taakse ja lapaluut yhteen sauvojen kärkien pysyessä maassa. Katse eteenpäin.

Venytyksiä on hyvä tehdä monta kertaa viikossa, vaikkapa päivittäin.



Suomen Sydänliitto ry
Finlands Hjärtförbund rf