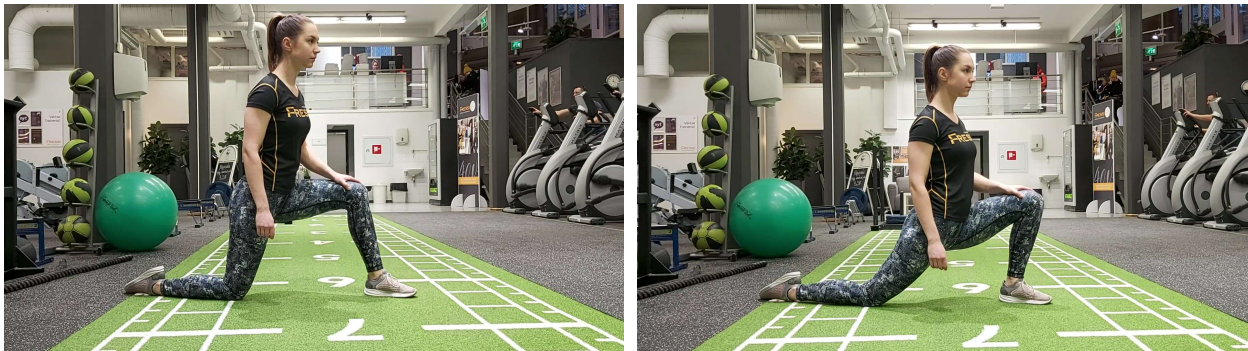


Lonkan alueen liikkuvuus

Fressi Trainer ja Fysioterapeutti Anniina Filppula

Dynaamista venyttelyä voi tehdä ennen tai jälkeen treenin. Se parantaa liikkuvuutta ja avaa paikkoja. Treenin jälkeen tehtynä edistää palautumista.

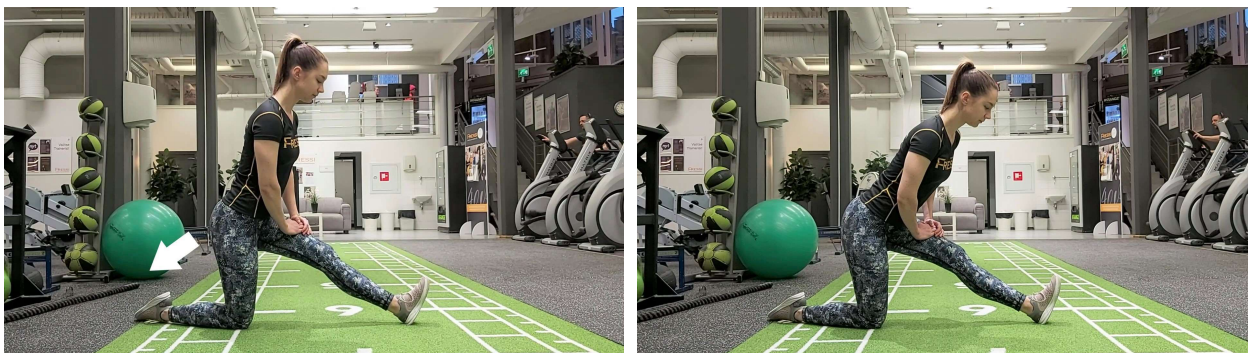
1. Lonkankoukistajan dynaaminen venytys



- Seiso toispolviseisonnassa selkä ryhdikkäässä asennossa
- Jännitä kevyesti vatsalihakset
- Tuo lantiota eteenpäin siten, että tunnet kevyen venytyksen lonkankoukistajassa
- Pysy venytyksessä muutama sekunti ja palauta alkuasentoon

TOISTOT: 10 / puoli

2. Takareiden dynaaminen venytys



- Aloita liike toispolviseisonnassa
- Suorista etummaisien jalan polvi
- Jännitä vatsalihakset
- Kallista ylävartaloasi siten, että tunnet venytyksen etujalan takareidissä
- Pysy venytyksessä muutama sekunti ja palauta alkuasentoon

TOISTOT: 10 / puoli

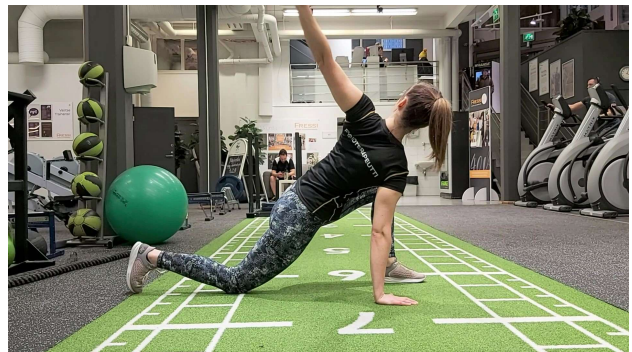
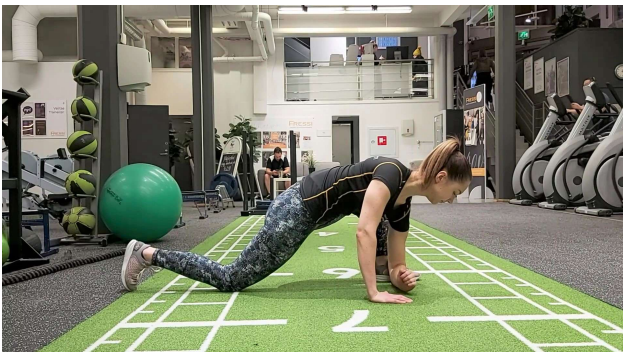
3. Lonkankoukistaja + takareisi yhdistelmä



- Aloita liike toispolviseisonnassa
- Aseta kädet tukevasti alustaan
- Nosta lantio ylös siten, että tunnet kevyen venytyksen etummaisien jalan takareidessä
- Tuo lantio alas siten, että tunnet kevyen venytyksen takajalan reiden etupuolella

TOISTOT: 10 / puoli

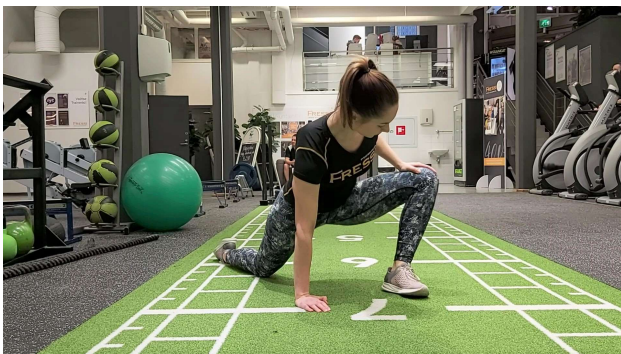
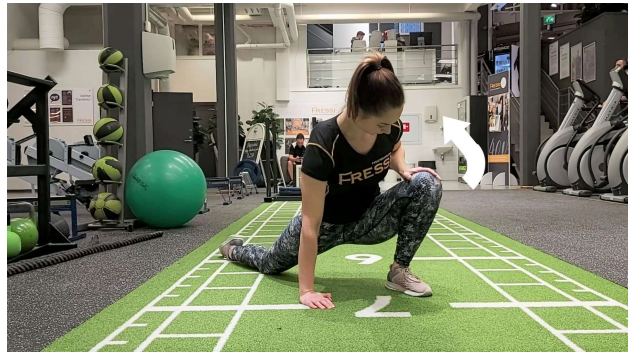
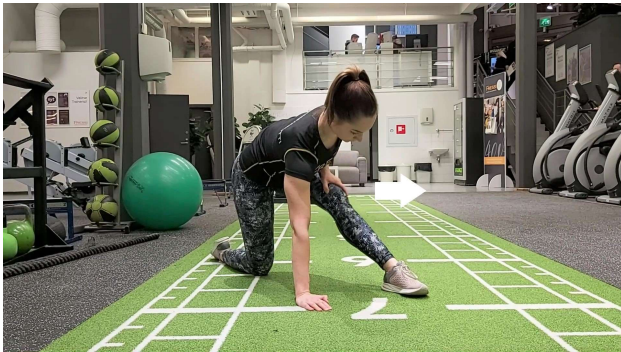
4. Selän kierto rinnan avauksella



- Aseta takajalan puoleinen käsi alustaan
- Tuo etujalan puoleisen käden kyynärvarsi alustaan
- Avaa rintakehä tuomalla etujalan puoleinen käsi kohti kattoa
- Anna katseen seurata kättä
- Palauta liike tuomalla kyynärvarsi alustaan

TOISTOT: 10 / puoli

5. Lonkan avaus polvesta ohjaten

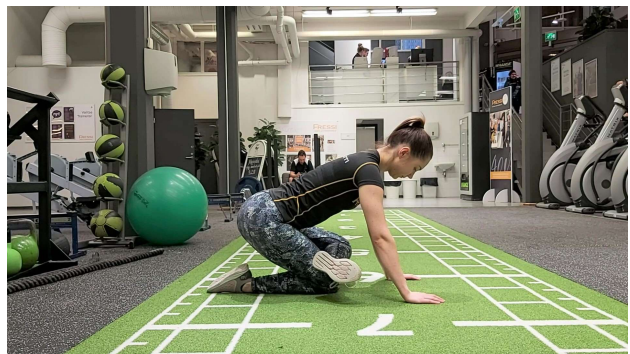
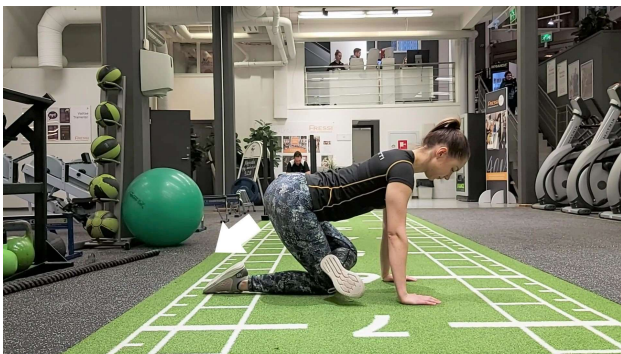


- Aloita liike toispolviseisonnasta
- Ota taaemman jalan puoleisella kädellä tukea alustasta
- Ota etummaisesta jalan polvesta tukeva ote
- Lähde piirtämään D-kirjainta polvesta ohjaten
- Keskity tuntemaan avaava liike lonkan alueella

TOISTOT: 10 / puoli

Suosittellemme suunnan vaihtoa 5 toiston jälkeen.

6. Pakaran dynaaminen venytys



- Tuo etummaisesta jalan nilkka taaemman jalan reiden päälle
- Tuo lantiota taaksepäin siten että tunnet venytyksen etujalan pakarassa

TOISTOT: 10 / puoli