# JUOKSIJAN LIHASHUOLTO

©Physiotools

Pohjevenytys

Seiso kasvot seinään päin. Laita toisen jalan varpaat seinää vasten ja kantapää maahan.
Vie lantiota eteenpäin ja tunne venytys pohkeessa.
- jos haluat painottaa venytystä alemmas, niin paina polvea koukkuun kohti seinää
- jos haluat painottaa venytystä pohkeen yläosaan niin pidä polvi suorana kuten kuvassa

Venytä 20-30 sekuntia. Toista 3 kertaa molemmilla jaloilla.

©Physiotools

Pakaravenytys

Polvillaan. Koukista toinen jalka eteen, niin että sääri on poikittain edessäsi ja ojenna toinen jalka taakse.
Tue painoa käsille tarvittaessa ja laske rintakehää kohti lattiaa.
Pidä 20-30 sekuntia. Toista 3 kertaa/puoli

©Physiotools

Takareiden venytys istuen tai seisten.

Venytettävä polvi voi olla hiukan koukussa, jotta venytys kohdistuu lihakseen eikä hermokudokseen. Venytyksen tulisi tuntua takareidessä eikä pohkeessa.
Taivuta lantiosta eteenpäin ja tuo rintakehää jalkaa kohti, katse ylhäällä
Kesto 20-30 sekuntia. Toista 3 kertaa/jalka

©Physiotools

Lonkankoukistajien venytys toispolviseisonnassa.

Jännitä pakara ja käännä lantiokoria taakse(rutista vatsaa sisään), niin että lonkka on täysin ojentuneena. Pidä lonkka suorana ja vie painoa etujalalle, niin että tunnet venytyksen takimmaisen jalan lonkankoukistajissa.
Huom. Säilytä selän keskiasento.

Kesto 20-30 sekuntia. Toista 3 kertaa/jalka

©Physiotools

Lonkankoukistajien ja polven ojentajien venytys

Toispolviseisonnassa. Ota takimmaisen jalan nilkasta kiinni(jos et kunnolla ylety, niin tue takimmaisen jalan sääri esim. seinää tai sohvan selkänojaa vasten)
Nosta ylävartalo pystyyn. Kesto 20-30 sekuntia.
Toista 3 kertaa/jalka
Huom.
- Älä anna lonkan koukistua, kun vedät kantaa kohti pakaraa.
- Älä anna alaselän notkon lisääntyä. Pidä vatsalihakset ja pakarat jännittyneinä.



Pihlajalinna