

Takareiden venytykset

Takareiden lihakset voivat kiristyä ja aiheuttaa jäykkyyden tunnetta, jos et ole ollut yhtä aktiivinen kuin yleensä selkäongelmien vuoksi. Takareisien venyttäminen mahdollistaa selän normaalimman toiminnan.

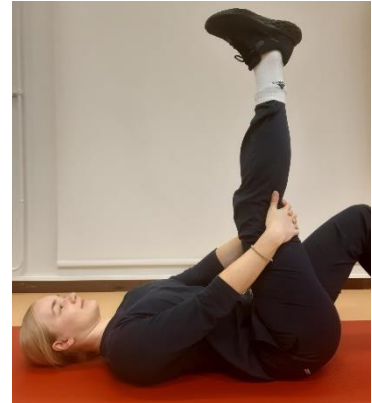
Harjoite 1:

Tuo toista polvea selinmakuulla kohti rintaa pitäen kiinni takareidestä.

Suorista polvi hitaasti niin suoraksi kuin mahdollista niin ettei reisi liiku.

Venytyksen tulee tuntua jalan takaosassa.

Toista sama toisella jalalla.

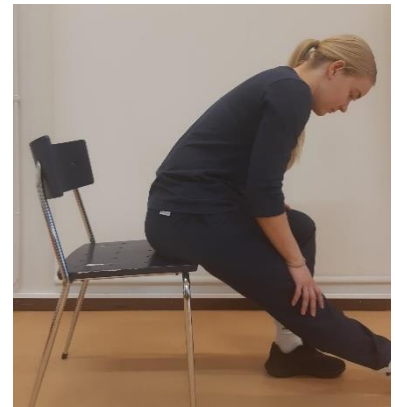


Harjoite 2:

Istu tuolin reunalla toinen jalka suorana ja toinen koukussa. Taivuta lonkista eteenpäin ja kurota kohti suoran jalan polvea pitäen selän suorana. Katso eteenpäin.

Voit tukea itseäsi käsillä reisistä.

Toista sama toiselle puolelle.



Harjoite 3:

Seiso toinen jalka hieman koukussa ja toinen vartalon eteen suoristettuna.

Taivuta lonkista eteenpäin pitäen selkä suorana.

Voit tukea itseäsi koukussa olevan jalan reidestä.

Toista sama toiselle puolelle.

