

# Joogavenyttely

Asanat eli jooga-asennot ovat usein sekä venyttäviä, että lihaksia vahvistavia liikkeitä. Tämän joogavenyttelyn liikkeet ovat tehokkaita ja voimakkaita venytyksiä lihasryhmille, jotka kiristyvät helposti. Voit pysyä liikkeissä oman maun mukaan joko pitkäkestoisesti (5-10 sisään- ja uloshengitystä) tai tehdä ne sarjanomaisesti vaihtaen sulavasti liikkeestä toiseen.

## **1. Kyljen ja lähentäjien venytys**

Asetu leveään haara-asentoon. Vie paino vasemmalle jalalle, tarkista, että polvikulma on 90 astetta. Nojaa vasen käsi polveen ja venytä oikea kylki pitkäksi. Pidä suora linja nilkasta sormenpäihin. Pidä vatsa tiukkana ja hartiat alhaalla. Tunne venytys kyljen lihaksissa sekä suoran jalan lähentäjissä. Toista toiselle puolelle.



## **2. Triangeli-asento, kyljet ja lähentäjät**

Aloita edelleen leveästä haara-asennosta. Käännä vasemman jalan varpaat sivulle ja oikean jalan varpaat hieman sisäänpäin. Nosta kädet hartian korkeudelle ja taivuta vartalosta vasemmalle siten, että sormet ulottuvat noin polven korkeudelle tai hieman alemmas. Pidä keskivartalon lihakset tiukkana ja katso, että lantio osoittaa koko ajan suoraan eteenpäin. Katseen voit kääntää kohti ylhäällä olevaa kättä tai pitää sen suoraan eteenpäin. Toista toinen puoli.



### **3. Lonkankoukistajan venytys – soturiasento**

Vie toinen jalka pitkälle taakse, jätä kantapää ilmaan. Etummaisessa jalassa noin 90 asteen kulma. Kippaa lantio eteen siten, että tunnet venytyksen lonkankoukistajalihaksissa. Nosta kädet kohti kattoa, pitäen hartiat kuitenkin alhaalla. Etummaisen jalan lihakset ovat vahvassa, staattisessa lihastyössä. Toista molemmat puolet.



### **4. Vatsalihasvenytys – hyljeasento**

Käy päinmakuulle ja tuo kädet vartalon vierelle, kämmenet lattiaan. Kohota ylävartalo ylös. Pidä kyynärpäissä pieni koukistus, ettet yliojenna niveliä. Voit pitää myös kyynärvarret lattiassa, jos tämä venytys tuntuu liikaa tai aiheuttaa kipua selän puolelle. Pidä hartiat alhaalla ja niska selkärangan jatkeena.



### **5. Selän pyöristys**

Tee vastaliike edelliselle vatsalihasvenytykselle ja pyöristä selkä. Avaa jalat auki ja paina takapuoli nilkkojen päälle. Venytä kädet eteenpäin ja hengitä syvät sisään- ja uloshengitykset.



## 6. Vatsalihakset ja lonkankoukistaja

Lähde liikkeelle polvi-istunnasta. Aseta vasen kämmen vasemman jalan päälle ja kohota lantio ylös. Purista pakarat tiukaksi ja anna selän mennä kaarelle. Oikea käsi kohottaa kohti kattoa. Venytyksen tulisi tuntua vastalihaksissa sekä lonkakoukistajissa. Toista toinen puoli.



## 7. Takareidet ja pohkeet – pyramidiasento

Voit lähteä liikkeelle konttausasennosta. Kohota vartalo käsien ja jalkojen varaan – jalat noin lantion leveydellä. Pyri pitämään mahdollisimman suora linja käsistä alimpiin lannerikamiin asti. Kantapäät voivat jäädä myös ilmaan tai voit pumppailla niitä vuorotellen maahan. Hae voimaa yläselästä ja käsistä ja puske ylävartaloa ryhdikkääseen asentoon. Älä yliojenna ja lukitse kynärpäitä, vaan pidä niissä pieni jousto.



## 8. Selän rullaus

Lopuksi rullaile vielä selkärankaa. Ryhdikkäästä seisoma-asennosta, hengitä syvään sisään ja uloshengityksellä lähde rullaamaan vartaloa alaspäin. Taivuta ensin pää rintaan ja anna pään vetää rauhallisesti selkärankaa alemmas ja alemmas niin pitkälle kuin pääset. Ala-asennossa hengitä uudelleen sisään ja uloshengityksellä pehmennä polvet ja lähde nostamaan vartalo lannerangasta lähtien, pää nousee viimeisenä omalle paikalleen. Selkäranka saa hyvää liikettä ja takareidet ja pohkeet tehokkaan venytyksen.

