

LIHASHOOLDUS: VENITAMINE

Venitamine aitab:

- lõdvestada lihaseid ja intensiivistada nende ainevahetsut (aitab kaasa taastumisele)
- parandada lihaste verevarustust (kiirendab jääkainete eemaldamist lihastest)
- taastada lihaste treeningeelse pikkuse
- muuta lihased elastsemaks ning ennetab lihasvalusid
- ennetada vigastusi

Juhiseid venitamiseks:

- venita kõiki treeningus koormust saanud lihaseid/ kehapiirkondi
- kasuta endale mugavaid venitusasendeid
- püsi asendis u 30 sek, ära jõnkusta
- hinga rahulikult ja keskendu venitatavale lihasele
- venitamine ei tohi olla valus!

VALIK VENITUSHARJUTUSI:



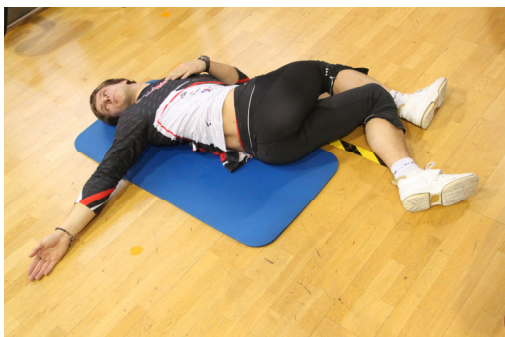
SELG

- Vii jalad nii kaugele üle pea, kui saad



SELG

- Võta põlvede tagant kinni ja tõmba jalad rinnale ning pea vastu põlvi



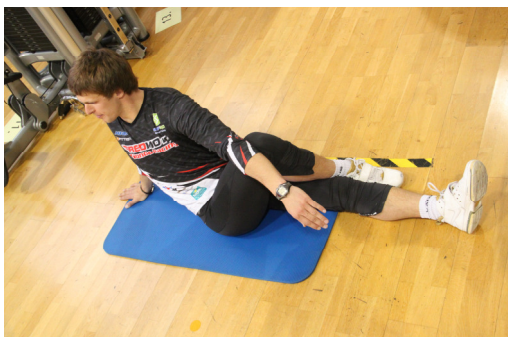
ALASELG

- Pane üks jalg üle teise jala põlve ja kalluta mõlemad jalad alumise jala poolsele küljele
- Korda sama teisele poole



ÜLASELG

- Hoia jalgadest kinni ja vaju kumera seljaga taha
- Lõug rinnale



TUHAR

- Pane üks jalg üle teise maha ja pööra vastas õlg põlve poole.
- Suru käega põlve keha poole



REIE TAGAOSA

- Hoia puusad otse
- Kalluta keha sirge jala poole



REIE EESOSA

- Suru puusa ette
- Soorita põlv matil või seistes



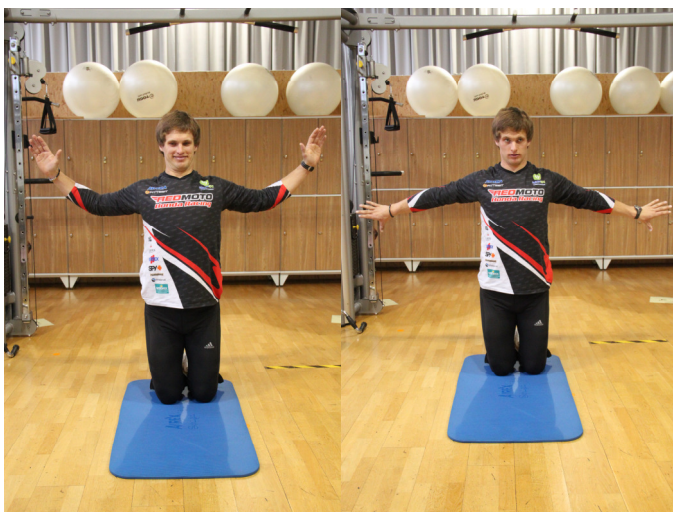
SÄÄRE TAGAOSA

- Tee seda venitust nii sirge kui ka põlvest kõverdatud jalaga
- Soovitavalt 1 jalg korraga



SELG JA KÜLGJED

- Pane mõlemad käed ühele küljele ja vaju puusast taha
- Korda sama teisele küljele
- Korda sama keskele



RIND JA BICEPS

- Ava rind ja vii mõlemad käed nii taha kui saad
- Bicipsi venitamiseks pööra põidlad alla
- NB! Õlad ei tõuse!



RIND JA ÕLA EESOSA

- Vii käed taga sõrmseongusse
- Tõmba käed taha alla



SELG

- Võta põlvede tagant kinni ja tõmba selg nii kumeraks kui saad



TRICEPS

- Tõmba käega küünarnukki taha poole



ÕLG

- Suru õlg alla ja tõmba kätt enda poole



KÜÜNARVARRE SISEKÜLG

- Tõmba sõrmi alla



KAEL

- Kalluta pea ühele küljele



KAEL

- Kalluta pea alla diagonaali



KAEL

- Tõmba lõug rinnale