



KKI

KKI-liikuntavinkki –

KESÄKUUN PYÖRÄILIJÄN VENYTTELY



Kesällä pyöräileminen on mukavaa, niin työmatkat kuin kaupassakäyntikin käy sujuvasti pyöräillen. Säännöllinen pyöräily kohottaa kuntoa ja vahvistaa lihaksia jo kesän aikana huomattavasti. Ja mikä parasta, pyöräily on ekologinen tapa liikkua! Pyöräily voi olla myös koko perheen yhteinen harrastus, johon perheen pienimmätkin voivat osallistua.

Huom! Ennen pyörälenkkiä tarkista, että pyöräsi on kunnossa, jarrut toimivat, ketjut on öljyttyinä, renkaissa ilmaa ja kumit ovat ehjinä. Muistathan pyöräillessä aina käyttää kypärää!

Kesäkuun liikuntavinkki keskittyy pyöräilijän venyttelyyn. Voit tehdä liikkeet pyörälenkin lomassa tai kotipihalla työmatkan päätteeksi. Pyöräile vaihtelevassa maastossa oman kuntosi mukaan 10–30 minuuttia. Ylämäessä polje tiukasti takapuoli satulassa mahdollisimman pitkään, ja tarvittaessa nouse lopuksi polkemaan seisten. Ylämäen aikana saat sykkeen nousemaan ja hengityksesi puuskuttamaan. Alamäen aikana voit antaa sykkeen palautua PystytPuhumaan (PP) -tasolle. Nauti matkasta ja maisemista pyöräilyn lomassa!



1. Reiden takaosan venytys

Nosta jalka tangolle tai tarakalle. Vaihtoehtoisesti voit jättää jalan myös maahan. Taivuta vartalosta selkä suorana jalan päälle.



2. Reiden etuosan ja lonkan koukistajan venytys

Nosta jalkaterä tarakalle tai tangolle, tai tartu kiinni nilkasta. Paina kantapäätä takapuolta kohti ja ojenna lantio suoraksi. Ota tarvittaessa pyörästä tukea.



3. Pakaralihaksen venytys

Nosta nilkka tarakan (tai toisen polven) päälle. Taivuta vartalosta selkä suorana eteenpäin.



4. Pohkeen venytys

Laita jalka polkimelle ja paina kantapäätä maata kohti. Ojenna ja vie vartaloa voimakkaasti jalan päälle.



5. Kyljen taivutus

Ota tangosta tukea ja taivuta vartaloa pyörää kohti. Voimistat venytystä viemällä ulommaista jalkaa takana ristiin.



6. Selän pyöristys

Ota tangosta kiinni ja pyöristä yläselkää. Käännä lantio eteen ja paina napaa selkärankaa kohti.



7. Rintarangan avaus

Ota molemmilla käsillä tangosta kiinni ja jousa jaloista niin, että tunnet venytyksen hartioissa ja olkanivelen ympärillä. Liike lisää myös rintarangan liikkuvuutta.

- Pysy asennoissa noin puoli minuuttia. Voit tehdä venytykset yksi kerrallaan molemmille puolille (vasen, oikea) tai sitten liikkeestä toiseen ensin oikealle puolelle ja sitten koko liikesarja vasemmalle. Näin saat venyttelykerroista vaihtelevampia ja mielekkäämpiä.

KKI-liikuntavinkit löydät www.likes.kki.fi.