



Kuntohiihtäjän kehonhuolto

Ohjelmaan kuuluvat venytykset tehdään dynaamisesti eli pienessä liikkeessä pysyen. Tee jokaista liikettä molemmille puolille n. 1 min ja siirry sen jälkeen seuraavaan liikkeeseen.

Kevyttä lämmittelyä suositellaan ennen kehonhuoltoa, koska se parantaa lihasten elastisuutta.

1. Leveän kantalihaksen venytys

**Lähtöasento:**

- Asetu kyykkyyyn venytettävän jalan päälle, toisen jalan sääri voi levätä rennosti lattialla (katso kuva).

Dynaaminen liike:

- Nojaa ylävartalolla painopistettä eteen, jolloin venytettävän puolen polvi painuu lähemmäs lattiaa.
- Palauta liike lähtöasentoon ja toista rauhallisessa tahdissa noin 1 minuutin ajan.

Huomiot:

- Paina kantapäätä lattiaan saman aikaisesti painopisteen työntyessä eteen, jolloin tunnet venytyksen voimakkaampana.

2. Takareiden venytys

**Lähtöasento:**

- Asetu selinmakuulle. Nosta toinen jalka kohti kattoa polvi hieman koukussa. Nappaa jalan takaa kiinni (katso kuva).

Dynaaminen liike:

- Suorista venytettävä jalka suoraksi kohti kattoa niin, että tunnet venytyksen takareidessä.
- Palauta liike lähtöasentoon ja toista rauhallisessa tahdissa noin 1 minuutin ajan.

Huomiot:

- Pidä alaselkä lattiassa koko liikkeen ajan.
- Voit keventää venytystä tuomalla lattialla olevan jalan koukkuun.

3. Pakaran ja lonkan sisäkiertäjien venytys

**Lähtöasento:**

- Asetu lattialle tuoden venytettävä jalka vatsan alle koukkuun (katso kuva).
- Venytettävän jalan sääriluun tulisi olla 90 asteen kulmassa suhteessa selkärankaan.

Dynaaminen liike:

- Nojaa suoralla selällä eteen venytettävän jalan päälle.
- Palauta liike lähtöasentoon ja toista rauhallisessa tahdissa noin 1 minuutin ajan.



4. Lonkankoukistajan venytys



Lähtöasento:

- Ota pitkä askel toisella jalalla eteen ja asetu etunojaan niin, että kädet tulevat lattiaan etummaisen jalan vierelle (katso kuva).

Dynaaminen liike:

- Paina lantia kohti lattiaa tehostaen venytyksen tunnetta.
- Palauta liike lähtöasentoon ja toista rauhallisessa tahdissa noin 1 minuutin ajan.

5. Ylävartalon kierto



Lähtöasento:

- Asetu kylkimakuulle. Tuo polvet 90 asteen kulmassa vartalon etupuolelle ja suorista kädet vartalon eteen (katso kuva).

Dynaaminen liike:

- Kierrä päällimmäinen käsi vartalon yli lattiaan selän taakse. Anna katseen seurata kättä.
- Palauta liike lähtöasentoon ja toista rauhallisessa tahdissa noin 1 minuutin ajan.



4. Rintakehän avaus



Lähtöasento:

- Ota kiinni puolapuista tai kepeistä suurinpiirtein kylkiluittesi korkeudelta (katso kuva).

Dynaaminen liike:

- Paina selkä suorana rintakehä käsien läpi kohti lattiaa mahdollisimman pitkälle.
- Palauta liike lähtöasentoon ja toista rauhallisessa tahdissa noin 1 minuutin ajan.