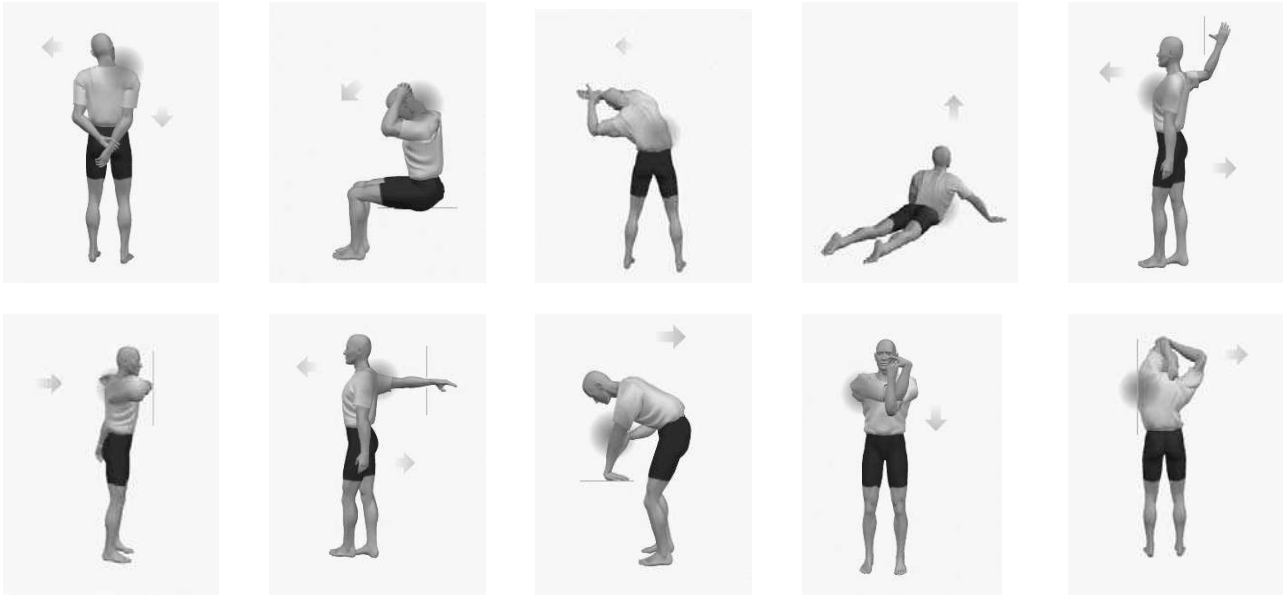


Venyttelyopas



Venyttelyopas tarjoaa kaikille tärkeimmille kehonosille yhteensä 32 tehokasta venyttelyohjetta.

Venyttely ennaltaehkäisee vaivoja parhaiten

Lihaskireys ja alentunut nivelliikkuvuus syntyvät usein kehon yksipuolisesta kuormituksesta, joka pitkään jatkuessaan voi aiheuttaa lihaksiin tasapainohäiriön. Venyttely vähentää lihasten jäykkyyttä. Lihasten rentoutuessa pienten verisuonien virtaus lisääntyy, hapen ja ravintoaineiden saanti lihaksiin parantuu sekä kuona-aineiden poistuminen lihaksista nopeutuu.

Venyttely siis kannattaa, sillä se

- parantaa palautumista
- ehkäisee äkillisesti syntyvien ja rasitusvammojen syntyä
- lisää lihasten rentoutumista ja
- kehittää elimistön lihastasapainoa.

Käytännön venyttelyohjeita:

- Tee kevyt venyttely päivittäin.
- Verryttele ennen venyttelyä lämmittääksesi kehoasi ja avataksesi nivelten liikeradat.
- Venytä kaikki päälihasryhmät, ethän myöskään unohda venytellä vastakkaisen puolen lihaksia.
- Keskity rentouttamaan venytettävää lihasta ja minimoi kehon muut liikkeet.
- Pidä venytys 10 - 30 sekuntia.
- Venytä liikeradan loppuun, mutta vältä kivun tunnetta.
- Hengitä hitaasti ja rytmikkäästi koko venytyksen ajan.
- Kun haluat lisätä nivelen liikkuvuutta, ota huomioon venyttelyssä kaikki nivelen liikkuvuuteen vaikuttavat lihasryhmät.
- Alku- ja loppuverryttelyn aikana venytykset ovat lyhytkestoisia ja tunnustelevia, noin 5-10 sekuntia kestäviä.

MILLOIN EI PITÄISI VENYTELLÄ?

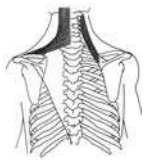
- Välittömästi loukkaantumisen jälkeen
- Sairaana
- Jos lihaskrampin yhteydessä epäillään lihasrevähtymää.

Kaula- ja niskalihakset

Kaulan ja niskan alueen lihakset kuormittuvat erityisesti tietokoneen ääressä työskennellessä. Sopiva työasento, liikunta sekä venyttely säännöllisin väliajoin lievittävät kaulan ja niskan alueen kiputiloja. Venyttelyliikkeet ovat helppoja ja niitä voi helposti tehdä missä vain, vaikka työpöydän ääressä.

1. Hartioiden nosto

Painojen nosto mahdollisimman korkealle tehdään vetovaiheessa hartioiden nostajalihasten avulla. Myös esimerkiksi ikkunoiden pesu kuormittaa hartioiden nostajalihaksia.



Lapaluun kohottajalihas, epäkäslihas yläosa

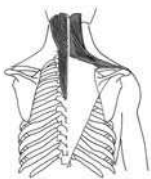
Sijainti: Hartioiden yläosa
Lähtö: Lapaluun kohottaja: kaulanikamien poikkihaarakkeet, epäkäslihas
Kiinnitys: Lapaluun ylempi kulma
Toiminta: Hartian nosto



Tartutaan kiinni venytettävän puolen ranteesta ja viedään venytettävä hartia alaspäin. Päätä kallistetaan ja kierretään vastakkaiselle puolelle, kunnes venytys tuntuu hartiassa ja kaulan sivulla.

2. Kaulan ja niskan ojentajat

Kaulan ja niskan ojentajalihakset jännittyvät voimakkaasti esimerkiksi ikkunoita pestessä.



Kaulan ja pään ohjaslihakset

Sijainti: Kaulan ja niskan takana
Lähtö: Kaularangan ja ylimpien rintarangan nikamien okahaarakkeet
Kiinnitys: Kaulan ohjaslihas: ylimpien kaularangan nikamien poikkihaarakkeet, pään ohjaslihas: kartiolisäke takaraivolla
Toiminta: Kaulan ja pään ojennus, sivutaivutus



Selkä pidetään suorana. Kädet asetetaan ristiin takaraivolle. Kaula ja niska rentoutetaan sekä annetaan käsien oman painon painaa päätä alaspäin.

Olanseudun ja yläraajojen lihakset

Olanseudun ja yläraajojen lihasten kivut vaivaavat toimistotyötä tekeviä laajasti. Tietokonetyöskentelyssä alueen lihakset kuormittuvat herkästi epätasaisesti. Hiirikäden lihakset työntyvät eteenpäin ja työskentelevät enemmän kuin toinen puoli, mikä voi aiheuttaa lihaksistossa virheellistä kuormitusta ja lihaskireyttä.

1. Rintalihakset

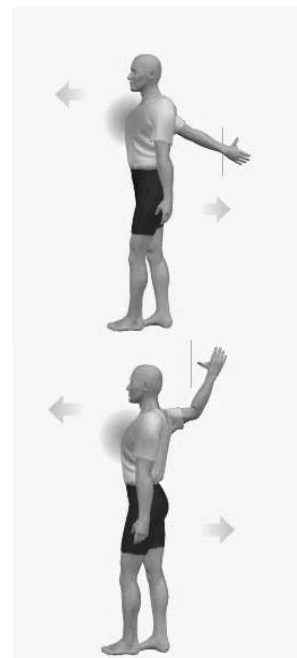
Rintalihakset venyvät ja supistuvat voimakkaasti keihäänheitossa ja penkkipunnerruksessa.



Rintalihas

Sijainti: Rintakehä
Lähtö: Solisluu, rintalasta, kylkiluut
Kiinnitys: Olkaluun yläosa
Toiminta: Yläosa: yläraajan ylösventi, keskiosa: yläraajan lähennys, alaosa: yläraajan alavienti

Yläraaja nostetaan seinälle ja vartaloa kierretään, kunnes venytys tuntuu rinnassa. Vaihtamalla käden asentoa seinällä ylemmäs ja alaspäin venytyksen saa kohdistettua rintalihasten eri osiin.



2. Olkavarren sisäkieräjät

Olkavarren sisäkieräjät kuormittuvat esimerkiksi hypittäessä hypynarulla tai hiihdettäessä.



Lavanaluslihas

Sijainti: Lapaluun sisäpinta
Lähtö: Lapaluun sisäpinta
Kiinnitys: Olkaluun etu-yläosa
Toiminta: Olkavarren sisäkierto

Venytettävän käden olkavarsi laitetaan toisen käden kyynärvarren päälle. Venytettävän puolen peukalosta otetaan kiinni ja sitä viedään alaspäin, kunnes venytys tuntuu olkavarren etupuolella.



3. Olkavarren ulkokieräjät

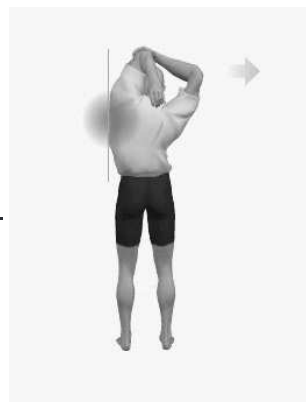
Tenniksessä syötön jälkeen ulkokieräjälihakset estävät olkanivelen liikkeen eteenpäin.



Alempi lapalihas

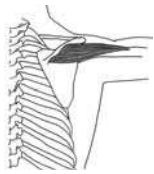
Sijainti: Lapaluun ulkopinta
Lähtö: Lapaluun alempi kuoppa
Kiinnitys: Olkaluun iso olkakyhmy
Toiminta: Olkanivelen ulkokierto

Seisotaan seinää vasten ja painetaan lapaluun ulkoreuna kiinni seinään. Vastakkaisella kädellä tartutaan kiinni venytettävän puolen kyynärpäältä. Venytettävää kättä vedetään pään takaa toiselle puolelle, kunnes venytys tuntuu lapaluun sisällä.



4. Olkavarren loitonnuks

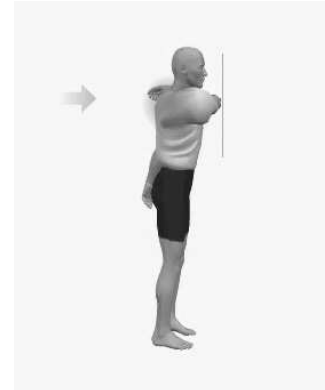
Rintauinnissa olkanivelten loitontajalihakset aktivoituvat.



Hartialihäs

Sijainti: Olkanivelen päällä
Lähtö: Olkalisäke
Kiinnitys: Olkaluun ylä- ja keskikolmanneksella oleva kyhmy
Toiminta: Olkavarren loitonnuks

Seisotaan seinän vieressä ja painetaan olkavartta kohti seinää, kunnes venytys tuntuu lapaluun päällä ja olkanivelen takaosassa.



5. Kyynärpään koukistajat 1

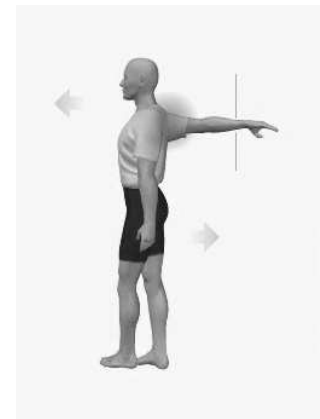
Hauislihakset tekevät raskasta työtä leuanvedossa.



Kaksipäinen hauislihas

Sijainti: Olkavarren etupuoli
Lähtö: Pitkä pää, olkanivelen nivelkuopan yläpuolella oleva kyhmy, lyhyt pää, lapaluun korppilisäke
Kiinnitys: Värttinäluun yläpää
Toiminta: Kyynärnivelen koukistus ja uloskierto, olkanivelen lähennys ja koukistus

Seisotaan kylki seinää kohti. Nostetaan venytettävä yläraaja seinää vasten, käännetään olkavarsi sisäkiertoon ja työnnetään hartiaa eteenpäin, kunnes venytys tuntuu olkavarren etupuolella.



6. Kyynärpään koukistajat 2

Kyynärpään koukistajat työskentelevät painonnostossa vedon loppuvaiheessa ja leuanvedossa.



Olkalihas ja olkavärttinäluulihäs

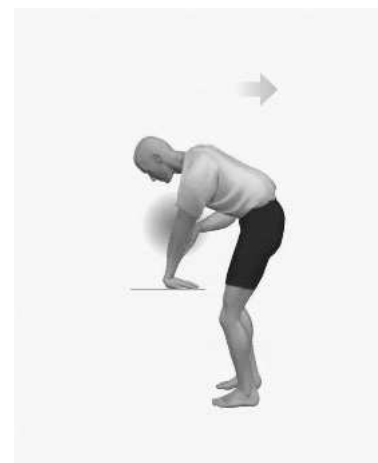
Olkalihas

Sijainti: Olkavarren etupinta hauislihaksen alla
Lähtö: Olkaluun etupinta
Kiinnitys: Kyynärluun yläosa
Toiminta: Kyynärnivelen koukistus

Olkavärttinäluulihäs

Sijainti: Kyynärvarren päällä
Lähtö: Olkaluun alapään ulkoreuna
Kiinnitys: Värttinäluun peukalon puoleinen pinta

Venytettävän käden kämmen asetetaan pöydän päälle ja tuetaan toisella kädellä kyynärpää suoraksi. Vartaloa siirretään taaksepäin, kunnes venytys tuntuu kyynärvarren sisäpinnalla ja ranteessa.



7. Kyynärpään ojentajat

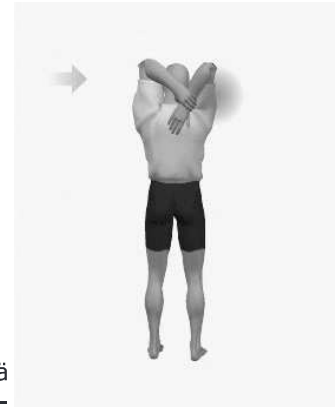
Koripallossa kyynärpään ojentajien toiminta ohjaa pallon koriin.



Kolmipäinen olkalihas

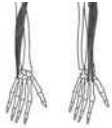
Lähtö: Olkanivelen alapuolella oleva kyhmy, olkaluun takaosa
Kiinnitys: Kyynärluun kyynärlisäke
Toiminta: Kyynärnivelen ojennus, olkanivelen lähennys ja ojennus

Nostetaan venytettävä käsi ylös kyynärpää koukussa, tartutaan toisella kädellä ranteesta ja painetaan kyynärpäätä koukkuun, kunnes venytys tuntuu olkavarren takapinnalla.



8. Ranteen ojentajat

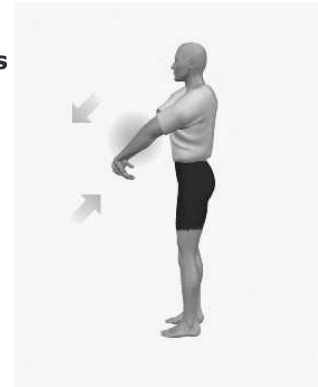
Hypättäessä veteen ranteen ja sormien ojennuksella helpotetaan sukellusta. Tenniksen rystylyönnessä ranteen ojentajat pitävät mailan oikeassa asennossa.



Ranteen värttinäluun puoleinen pitkä ja lyhyt ojentajalihas

Lähtö: Olkaluun ulommainen nivelnasta
Kiinnitys: Ensimmäinen kämmenluun tyvi
Toiminta: Ranteen ojennus

Tartutaan venytettävästä kädestä kiinni toisella kädellä. Ojennetaan venytettävän käden kyynärpää suoraksi ja vedetään toisella kädellä ylöspäin, kunnes venytys tuntuu kyynärvarressa.



9. Ranteen koukistajat

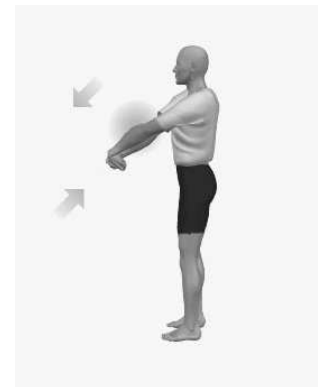
Kuulantyönnessä kuulalan lähtönopeuteen vaikuttaa oleellisesti ranteen koukistus työnnon lopussa. Sulkapallon lyönnessä ranteen koukistajalihasilla on tärkeä merkitys pallon liikkeen nopeudelle.



Ranteen värttinäluun puoleinen koukistajalihas

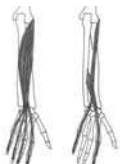
Lähtö: Olkaluun sisimmäinen nivelnasta
Kiinnitys: Kämmenen tyvi
Toiminta: Ranteen koukistus

Tartutaan toisella kädellä venytettävän käden sormista. Sormia käännetään taaksepäin, kunnes venytys tuntuu kämmenessä ja sormissa.



10. Sormien ojentajat

Sormien ojennus lisää vetovaiheen tehoa vapaauintissa.



Sormien ojentajalihas

Lähtö: Olkaluun ulompi nivelnasta
Kiinnitys: Toisen ja viidennen sormiluiden kärki
Toiminta: Sormien ojennus

Venytettävän käden sormet puristetaan nyrkkiin ja otetaan venytettävästä kädestä kiinni. Venytettävän käden kyynärpää suoritetaan ja sitä vedetään toisella kädellä ylöspäin, kunnes venytys tuntuu kyynärvarressa ja sormien ojentajajänteissä.



11. Sormien koukistajat

Sormien puristusvoima pitää otteen tiukkana judossa ja nostettaessa painavaa esinettä.



Sormien pinnallinen ja syvä koukistajalihas

Lähtö: Olkaluun sisempi nivelnasta

Kiinnitys: Toisen ja viidennen sormiluiden kämmenpuoli

Toiminta: Sormien koukistus

Toisella kädellä tartutaan venytettävän käden sormista. Käännä sormia taaksepäin, kunnes venytys tuntuu kämmenessä ja sormissa.

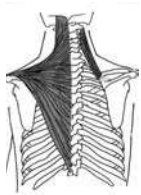


Keski- ja yläselän lihakset

Lavan lähentäjät eli epäkäslihas sekä iso ja pieni suunnikaslihas ovat tärkeitä lihaksia erityisesti niille, jotka tekevät työtä näyttöpöydän ääressä. Näiden lihasten liikkuvuutta ja kuntoa voi helpottaa lihaskuntoliikkeillä ja venytyksillä.

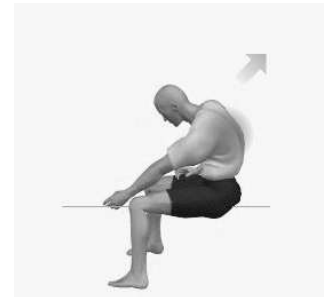
1. Lavan lähentäjä

Hartiaseudun liikkuvuus ja lapaluiden lähentäjälihasten hyvä toiminta on tärkeää esimerkiksi vapaauintissa ja lentopallossa.



Epäkäslihas

- Sijainti: Keski- ja yläselkä
Lähtö: Takaraivonluu, niskaside, kaula- ja rintanikamien okahaarakkeet
Kiinnitys: Solisluu, lapaluun olkalisäke, lapaluun harju
Toiminta: Yläosa: hartian nosto, keskiosa: hartian taakse vetäminen, alaosa: hartian alas vetäminen



Tartutaan kädellä penkin reunasta. Hartia rentoutetaan ja yläselkä painetaan köyryssä taaksepäin, kunnes venytys tuntuu hartiassa ja lapaluiden välissä.

2. Lavan lähentäjä

Lavan lähentäjän avulla voidaan tuoda lapaluita yhteen. Esimerkiksi soudun vetovaiheessa lapaluiden lähentäjät tekevät kovasti töitä.



Iso ja pieni suunnikaslihas

- Sijainti: Lapaluiden väli
Lähtö: Kahden alimman kaularangan nikaman ja neljän ylimmän rintarangan nikaman okahaarakkeet
Kiinnitys: Lapaluun sisempi reuna
Toiminta: Lapaluiden yhteenveto



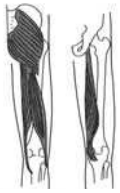
Laitetaan kädet ristiin polven ympärille. Pidetään leuka alhaalla, pää ja hartiat rentona. Polvea painetaan alaspäin, kunnes venytys tuntuu lapaluiden välissä.

Lantion alueen lihakset

Lantio on koko kehon keskus, joka pitää huolta lihastasapainosta ja ryhdistä. Lantion seudun huono liikkuvuus tai virheellinen asento voi olla esimerkiksi istumatyötä tekevien selkäkipujen taustalla. Oikeanlaisilla venyttelyliikkeillä voidaan korjata lantion asentoa ja liikkuvuutta.

1. Lonkan ojentajat

Pyöräily on tehokasta kuntoilua, jossa lonkan ojentajat työskentelevät aktiivisesti. Lonkan ojentajat kuormittuvat myös, kun istutaan pitkään paikoillaan.



Isopakaralihas ja reiden takaosan lihakset

Sijainti: Pakara
Lähtö: Ristiluun ja häntäluun reuna
Kiinnitys: Reisiluun yläpää
Toiminta: Lonkan ojennus
Yläsäikeet: Lonkan loitonuus
Alasäikeet: Lonkan lähennys



Vastakkaisen puolen kädellä vedetään venytettävän jalan polvea kohti kainaloa. Venytys tuntuu pakarassa. On tärkeää pitää selkä suorana.

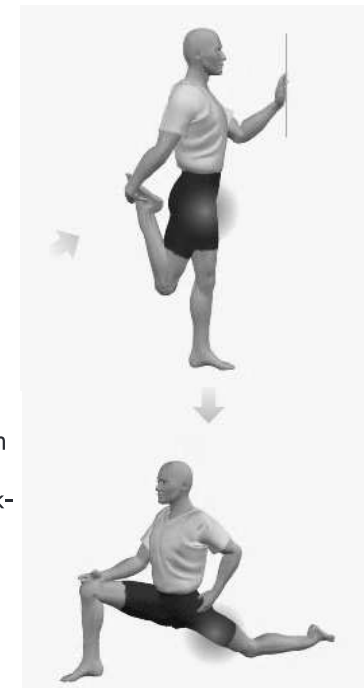
2. Lonkan koukistajat

Lonkan koukistajilta vaaditaan tehoa esimerkiksi jalkapallon potkussa tai uinnissa. Lonkan koukistajat työskentelevät jalkaa eteen nostettaessa.



Lannesuoliluulihias

Sijainti: Lanneselän etupuolella ja lantion sisällä
Lähtö: Isolannelihias: alimman rintanikaman ja lannetikamien rungot ja poikkihaarakkeet
Suoliluulihias: Suoliluun kuoppa
Kiinnitys: Reisiluun yläpää
Toiminta: Lonkan koukistus ja ulkokierto



Nilkkaan tartutaan seisoma-asennossa ja vedetään koukussa olevaa jalkaa taaksepäin, kunnes venytys tuntuu reiden edessä lonkan seudussa. Liikkeen voi tehdä myös toispolviseisonnassa: tällöin työnnetään takimmaisen jalan lantiota eteen ja alas. On tärkeää pitää selkä suorana molemmissa venytyksissä.

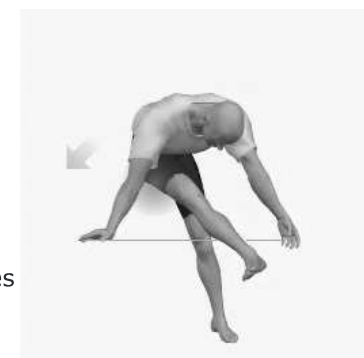
3. Reiden loitontajat

Reiden loitontajat työskentelevät erityisesti hiihdettäessä vapaalla tyylillä, luistelussa sekä juoksussa.



Keskimmäinen pakaralihas

Sijainti: Pakara
Lähtö: Suoliluu
Kiinnitys: Reisiluun yläpää, iso sarvennoinen
Toiminta: Lonkan loitonuus
Taka-säikeet: Lonkan ulkokierto
Etu-säikeet: Lonkan sisäkierto



Jalka nostetaan penkille. Venytettävää lonkkaa vedetään sivulle alas, kunnes venytys tuntuu pakaralan ulkoreunassa.

4. Sidepitteinen jännittäjälihas

Esimerkiksi karaten sivupotkussa ja luisteluhiihdossa voi tuntea sidepitteisen jännittäjälihaksen työskentelyn.



Sidepitteinen jännittäjälihas

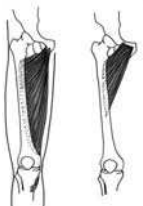
Sijainti: Lantion sivu-etu- ja reiden ulkosivu
Lähtö: Suoliluuharjun etu-yläosa
Kiinnitys: Suoliluu-säärisiteellä sääriluun yläosaan
Toiminta: Lonkan koukistus ja loitonnuks, polven ojennus

Venytettävä jalka viedään ristiin toisen jalan taakse. Lantiota työnnetään eteen ja sivulle, kunnes venytys tuntuu nivusen edessä ja reiden ulkosivulla.



5. Reiden lähentäjät

Tasapainoa vaativissa lajeissa kuten ratsastuksessa ja judossa reiden lähentäjillä on tärkeä tehtävä.



Reiden iso-, pitkä-, ja lyhyt lähentäjälihas

Sijainti: Reiden sisäsivu
Lähtö: Istuinkyhmy, häpyluu
Kiinnitys: Reisiluun takapinta
Toiminta: Lonkan lähennys

Polviseisonnassa levitetään polvet mahdollisimman erilleen. Selkä pidetään suorana ja lantion annetaan painua alas.



6. Lonkan ulkokiertäjät

Lonkan nivelen ulkokiertäjät auttavat pitämään lantion oikeanlaisessa asennossa esimerkiksi juostessa ja käveltyessä.

Päärynämuotoinen lihas, nelikulmainen reisilihas, sisempi- ja ulompi peittäjälihas, ylempi- ja alempi kaksoislihas



Sijainti: Pakaran sisällä
Lähtö: Ristiluu, häpyluu ja suoliluu ala-etuosa
Kiinnitys: Reisiluun yläpään iso sarvennoinen
Toiminta: Lonkan ulkokierto

Istutaan selkä suorana ja nostetaan toinen jalka venytettävän jalan reiden päälle. Päällä olevalla jalalla painetaan polvea lattiaa kohti, kunnes venytys tuntuu lonkan ulkosivulla. Venyttämisen voi tehdä myös tarttumalla koukussa olevan jalan polvesta ja vetämällä sitä vastakkaista kainaloa kohti.



7. Lonkan sisäkiertäjät

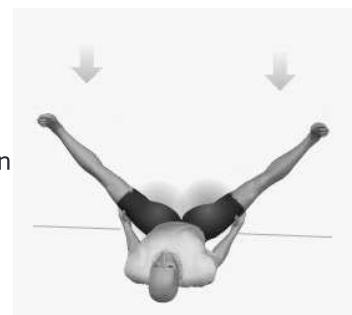
Painonnostossa ja painavaa taakkaa nostettaessa lonkan sisäkiertäjät auttavat ylösnousuvaiheessa ojentajalihaksia.

Pieni pakaralihas



Sijainti: Keskimmäisen pakaralihaksen alla
Lähtö: Suoliluu
Kiinnitys: Reisiluun yläpää
Toiminta: Lonkan loitonnuks ja sisäkierto

Asetutaan selinmakuulle pakarat kiinni seinään. Jalat nostetaan seinälle, jalkaterät käännetään seinän suuntaisiksi ja lonkat mahdollisimman auki. Käsillä tuetaan reisiä ulkosivulta ja annetaan jalkojen liukua seinällä alaspäin, kunnes venytys tuntuu nivusissa ja lonkan sisäsivulla.



Alavartalon lihakset

Alavartalon lihaksiin kuuluvat alaselän tai ristiselän alueen lihakset, jotka myös lantion alueen lihasten tavoin pitävät vartalon ryhdissä ja toimivat kehon keskuksena. Alavartalon lihasten hyvä kunto auttaa myös pitämään yläselän, niska- ja hartiaseudun lihakset oikeassa asennossa ja paremmassa kunnossa. Alaselän ongelmat saattavat myös usein heijastua alaraajoihin tai pakaroihin.

1. Vartalon ojentajat

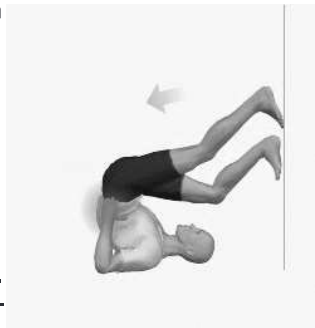
Selän ojentajalihakset auttavat ojentamaan ja kiertämään selkää. Vahvoja selän ojentajalihasia tarvitaan mm. sauvakävelyssä, soutamisessa ja haravoimisessa.



Selän ojentajalihakset

- Sijainti: Selkärangan molemmin puoli ristiluusta kallonpohjaan
Lähtö: Ristiluu ja suoliluun harjun takapinta, nikamien okahaarakkeet ja poikkihaarakkeet
Kiinnitys: Nikamien okahaarakkeet ja poikkihaarakkeet, kylkiluut
Toiminta: Selkärangan ojennus ja sivutaivutus

Käydään selinmakuulle seinän viereen pää kohti seinää. Käsillä tuetaan lantiota ja nostetaan jalat pään yli siten, että jalkapohjat koskettavat seinää. Polvet pidetään hieman koukussa. Toinen jalka viedään hieman ylemmäksi kuin toinen. Polvia ojennetaan, kunnes venytys tuntuu selässä. Samalla hengitetään rauhallisesti sisään ja ulos.



2. Vartalon sivutaivutus

Nelikulmainen lannesuolilihas mahdollistaa vartalon sivutaivutuksen. Lisäksi seisnessä se tukee lantiota. Monet alaselän ja lantioseudun kivut johtuvat tämän lihaksen jännitystilosta.



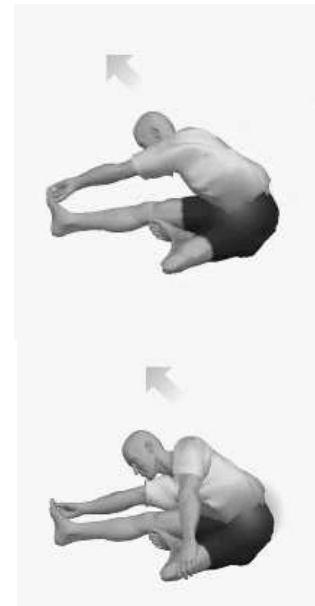
Nelikulmainen lannesuolilihas

- Sijainti: Lanneselkä suoliluun ja alimman kylkiluun välillä
Lähtö: Suoliluunharju
Kiinnitys: Alimmainen kylkiluu, lannerangan poikkihaarakkeet
Toiminta: Vartalon sivutaivutus, lantion kohotus

Istutaan selkä suorassa, venytettävän kyljen puoleinen jalka koukussa.

Venytettävän puolen kädellä kurkotetaan suorana olevan jalan jalkaterää kohti, kunnes venytys tuntuu alaselässä ja kyljessä (oikean puoleinen venytys).

Venytystä voidaan tehostaa painamalla koukkujalan puoleisella kädellä polvea ja kallistamalla vartaloa suorana olevan jalan puolelle (vasemmanpuoleinen venytys).



3. Vartalon eteentaivutus

Vahvat vatsalihakset auttavat keskivartalon hallinnassa. Myös nostaessa vahvoista vatsalihaksista on hyötyä. Vatsalihakset myös tuovat liikkeisiin voimaa, esimerkiksi tenniksen syötössä.



Vatsalihakset

Sijainti: Alavartalon etupuoli ja kyljet
Lähtö: Kylkiluut, rintalasta
Kiinnitys: Häpyluu, suoliluu
Toiminta: Vartalon eteentaivutus ja kierto

Vastamakuulla maatesa kyynärpäät ojennetaan sekä lantio pidetään lattiassa. Venytys tehostuu, kun hengitetään syvään sisään.



4. Leveä selkälihas

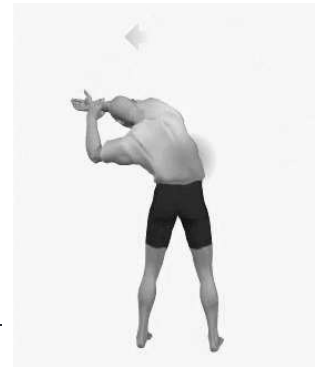
Leveä selkälihas ohjaa olkanivelen liikettä, esimerkiksi hiihdon tasatyönössä. Leveä selkälihas tukee myös ojentajien työskentelyä.



Leveä selkälihas

Sijainti: Ala- ja keskiselkä
Lähtö: Lannerangan ja rintarangan okahaarakkeet, lannealueen sidekudoksinen kalvo, suoliluun harju
Kiinnitys: Olkaluun pieni olkakyyhmy
Toiminta: Olkanivelen ojennus, lähennys ja sisäkierto

Venytettävän puolen ranteesta tartutaan kiinni. Venytettävä käsi nostetaan ylös niin, että käännetään samalla venytettävän käden peukaloa ulospäin, jolloin olkanivel on ulkokierrossa. Vartaloa kallistetaan ja vedetään sitä vastakkaisen puolen kädellä sivulle alas, kunnes venytys tuntuu alaselässä ja kyljessä. Hengitetään rauhallisesti ja lisätään venytystä uloshengityksen aikana.



Alaraajan nivelet ja lihakset

Alaraajan nivelet ja lihakset kuormittuvat erityisesti seisomatyötä tekevillä tai säännöllisesti urheilevilla. Hyppyihin ja ponnistuksiin tarvitaan terveitä ja hyvinvoivia jalkalihaksia. Myös epäsopivat kengät tai hyvin korkeat korot saattavat kuormittaa alaraajan lihaksia ja niveliä jopa varsin lyhyen käytön jälkeen.

1. Varpaiden koukistajat

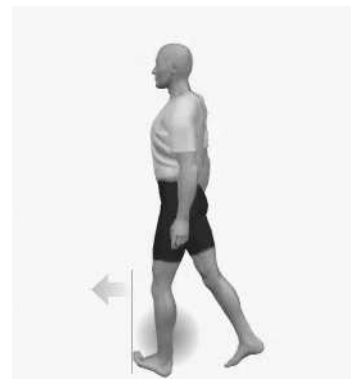
Varpaiden koukistajat työskentelevät esimerkiksi käveltäessä, pyöräiltäessä tai ponnistettaessa.



Varpaiden pitkä koukistajalihas

Sijainti: Sääriluun takana
Lähtö: Sääriluun takapinta
Kiinnitys: 2-5 varvasluut alapinta
Toiminta: Varpaiden koukistus

Varpaat nostetaan tukea vasten ja painetaan polvesta eteenpäin, kunnes venytys tuntuu jalkapohjassa ja pohkeessa.



2. Varpaiden ojentajat

Varpaiden ojentajat kuormittuvat esimerkiksi hiihdossa, kun viedään suksea eteen tai kun hiihdetään vapaalla tyylillä.



Varpaiden pitkä ojentajalihas

Sijainti: Säärin etuosa
Lähtö: Sääriluun ulompi nivelnasta
Kiinnitys: 2-5 varpaiden yläpinta
Toiminta: Varpaiden ojennus, nilkan koukistus

Tartutaan venytettävän jalan varpaista. Varpaita taivutetaan jalkapohjaan päin, kunnes venytys tuntuu jalkapöydän päällä.



3. Nilkan koukistajat

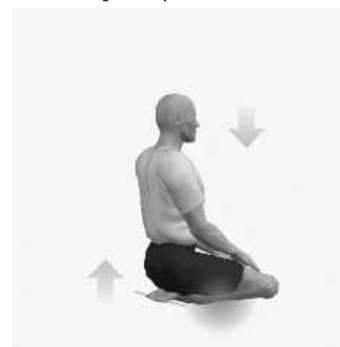
Nilkan koukistajat kuormittuvat, kun esimerkiksi kävellään, tanssitaan tai pelataan jalkapalloa.



Etummainen säärilihas

Sijainti: Sääriluun ulkosivu
Lähtö: Sääriluun etu-ulkosivu
Kiinnitys: Sisempi vaajaluu, ensimmäisen jalkapöydänluun tyvi
Toiminta: Nilkanivelen koukistus ja uloskierto

Istutaan jalkaterien päälle nilkat ja varpaat ojennettuina. Venytystä voi tehostaa rullaamalla maton tai pyyhkeen varpaiden alle.



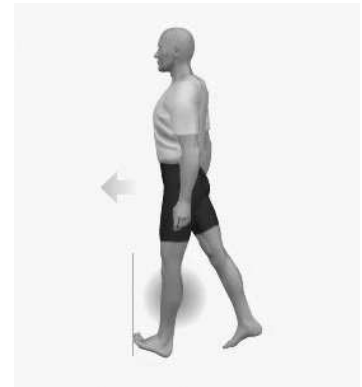
4. Nilkan ojentajat

Nilkan ojentajat ovat työssä, kun esimerkiksi kävelemme varpailla. Pohjelihasten voimaa ja akillesjänteen voimaa tarvitaan esimerkiksi juostessa tai hypättäessä.



Kolmipäinen pohjelihas

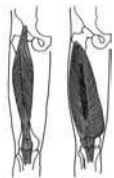
Sijainti: Säären takaosa
Lähtö: Kaksoiskantalihaksen sisempi pää: reisiluun sisempi nivelnasta ja polvinivelen nivelkapseli
Kaksoiskantalihaksen ulompi pää: reisiluun ulompi nivelnasta ja polvinivelen nivelkapseli
Leveä kantalihas: sääri- ja pohjeluun takaosa
Kiinnitys: Kantaluun kyhmy akillesjänteen välityksellä
Toiminta: Nilkan ojennus ja uloskierto, polven koukistus



Koukistetaan nilkka ja asetetaan jalkapohja tukea, esimerkiksi seinää vasten. Lantiota työnnetään eteenpäin, kunnes venytys tuntuu pohkeessa. Kun pidetään polvi suorana, venytys kohdistuu kaksoiskantalihaksiin. Koukistamalla polvea venytys tuntuu alempana leveässä kantalihaksessa ja akillesjänteessä.

5. Polven ojentajat

Polven ojentajat työskentelevät voimakkaasti mm. ponnistamisessa sekä jalkakyykyillä.



Nelipäinen reisilihas

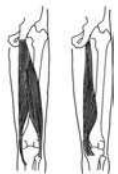
Sijainti: Reiden etuosa
Lähtö: Suoliluun ala-etuosa, reisiluun ylä- ja keskiosa
Kiinnitys: Polvilumpiojänteen välityksellä sääriluun yläpäässä olevaan säärikyhmyyn
Toiminta: Polven ojennus ja lonkan koukistus

Koukussa olevan jalan kantapäätä vedetään pakaraa kohti, kunnes venytys tuntuu etureidissä.



6. Polven koukistajat

Polven koukistajat joutuvat supistumaan ja venymään nopeasti esimerkiksi juostessa.



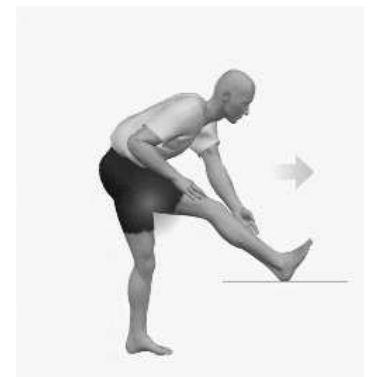
Hamstring-lihakset

Sijainti: Reiden takaosa

1. Kaksipäinen reisilihas
Lähtö: Istuinkyhmy ja reisiluun alapää
Kiinnitys: Pohjeluun yläpää
Toiminta: Polven koukistus ja uloskierto

2. Puolijänteinen lihas
Lähtö: Istuinkyhmy
Kiinnitys: Sääriluun yläpään sisäsiivu
Toiminta: Polven koukistus ja sisäkierto, lonkan ojennus

3. Puolikalvoinen lihas
Lähtö: Istuinkyhmy
Kiinnitys: Sääriluun yläpään sisempi nivelnasta
Toiminta: Polven koukistus ja sisäkierto, lonkan ojennus



Venytettävä jalka viedään eteen joko nostamalla se penkille tai käsillä tukien toispolviseisonnasta. Venytys tuntuu reiden takaosassa. On tärkeää pitää selkä suorana.