

Näyttääkö asento tutulta? Toivottavasti ei, sillä huono ryhti aiheuttaa vaivoja eri puolelle kroppaa: puutumista, voimattomuutta, jäykkyyttä ja kipua. Se estää kehoa toimimasta tehokkaasti. Kasaan painunut asento on myös psykologinen häiriö, koska lyysharteinen henkilö vaikuttaa helposti alistuneelta ja haluttomalta.

Kolme suurinta uhkaa nykyihmisen ryhdille ovat istuminen, istuminen ja istuminen. Se johtaa lihaksiston ja nivelten yksipuoliseen rasittumiseen. Staattisessa kuormituksessa lihasparien toiminta ei toteudu normaalilla tavalla. Istuminen heikentää lihasten venkiertoa ja aiheuttaa hapenpuutteesta johtuvia kiputiloja. Ne puolestaan pahentavat lihaskiintumista. Noidankehä on valmis.

Jos parikymppinen on jo lyyssä, miltä hän näyttää eläkeikässä? Jotta et muistuttaisi oheista esimerkkihenkilöä, ryhdy säännöllisiin kehon huolto- toimenpiteisiin. Opettele katkaisemaan istumatyö jaloittamalla puolen tunnin välein. Tehokas venytys kestää vähintään kymmenen, mielellään 30 sekuntia. Monipuolinen liikunta on venyttelyn ohella hyvän ryhdin peruskallio.

Kehon hallinnassa tärkeintä on niskan ja vartalon pitämisen keskiasennossa. Pahinta on kumarassa, pää eteen työntyneessä tai kiertyneessä asennossa työskentely - toisin sanoen tietokoneen ääressä tai luennolla röhnöttäminen.

Notkoselkä

Kireät pakara-
lihakset

Kireät
takareidet

Venyttely kannattaa aloittaa lämmittelyllä. Pyöritä hartioita. Nosta hartioita ylös ja laske ne rennosti alas. Heiluta käsiä. Jos saatavilla on keppi, ota se kauniiseen käteen. Keppijumppa on tehokasta venyttelyn ja lämmittelyn yhdistävää liikuntaa.

Irrota aukeama ja ota ohjeet talteen myöhempää käyttöä varten.

TERO KOSKELA, GRAFIikka
SEPPÖ HONKANEN, TEKSTI

aviisi

Venyttele, hyvä ihminen



1. Vedä leuka sisään. Pidä niska ja selkä suorana. Älä kallista päätä eteenpäin. Pysy venytysasennossa 5-7 sekuntia ja tunne venytys yläniskassa. Toista 5 kertaa.



2. Paina leuka kaulalle ja kallista päätä oikealle. Paina vastakkaista hartia alas. Voit tehostaa venytystä toisen käden avulla. Vaihda puolta.



3. Seiso käsivarsi koukussa ovenkarmia tai kulmaa vasten. Kierrä ylävartaloa tasaisesti pois päin kädestä ja anna rintalihaksen venyä.



4. Paina leuka kaulalle ja taivuta päätä eteenpäin. Venytys tehostuu, jos painat kädellä päätä kevyesti eteen- ja alas, pidä hartiat rentoina.



5. Seiso pienessä haara-asennossa. Taivuta ylävartaloa sivulle ja kurota yläviistoon. Pidä lantio keskiasennossa.



6. Paina molemmilla käsillä päätä kohti rintaa. Tunne venytys niskassa.



7. Ojenna vartaloa taaksepäin. Kannattele käsiä pään takana ja anna rintakehän aueta.



8. Vedä vatsa sisään, työnnä rintakehä ulos ja suorista niska. Venytä kehoa kohti kattoa 5-7 sekuntia. Rentoudu. Tee 10 toistoa.



9. Laita kädet takaraivoa vasten ja kallista itseäsi hitaasti vasemmalle. Vaihda puolta. Toista 5 kertaa molempiin suuntiin.



10. Ota kiinni tuolin selkänojasta vartaloa kiertäen. Vaihda puolta. Toista 5 kertaa molempiin suuntiin.



11. Nosta jalka hieman koukussa pöydälle. Nojaa eteen päin ja tunne venytys takareidissä.



12. Koukista polvi ja paina toisen jalan polvi maahan. Pidä ylävartalo suorana ja tunne venytys lonkan koukistajassa.

Hiihrikäden jumppa

Aktiiviset venytysliikkeet rentouttavat lihaksia. Pinnistä liikkeet niin pitkälle kuin saat, pidä asentoa yllä pari sekuntia ja palaa alkuasentoon. Rentoutumiseen riittää, että toistat liikkeen viisi kertaa. 15-20 toistoa vahvistaa lihaksia.



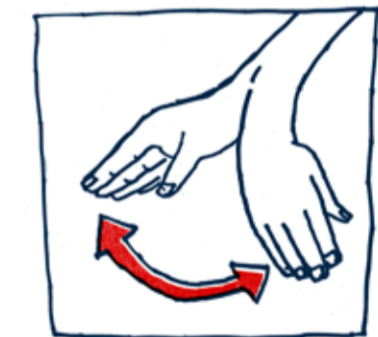
1. Heitä kädet rennosti eteen ristiin ja sivuille.



2. Taivuta ranteita sisään päin ja vedä sormet samalla nyrkkiin. Jatka liikettä taivuttamalla ranteita ulospäin ja ojenna sormet.



3. Taivuta ranteita vuorotellen peukaloo ja pikkusormea kohti. Ravistele käsiä.



4. Heitä kädet rennosti eteen ristiin ja sivuille.



5. Kierrä kämmeniä ylös- ja alaspäin



6. Vie kädet vuorotellen vatsan päälle ja sivuille.