



**Vetreyttä**

## **venyttelemällä**

Venyttelyä on hyvä harrastaa pitkin päivää, etenkin jos päivittäisiin toimintoihin sisältyy toistoliikkeitä, nostelua, istumista tai seisomista. Tällöin tule-oireiden syntyä voidaan ehkäistä harjoittamalla elpymisliikkeitä ja työasentojen vastaliikkeitä. Jo viiden minuutin säännöllinen taukojumppa työpäivän lomassa ehkäisee työperäisten tule-oireiden syntyä.

Jopa koululaisilla on tule-oireita pitkään samassa asennossa istumisesta. Pelkkä istuminenkin siis kuormittaa selkää iästä riippumatta. Esimerkiksi työn aiheuttama fyysinen

kuormittavuus voi vaikuttaa lihastasapainoon ja voimaan. Lihasten ja hermojen oikea ja tehokas yhteistyö on tuki- ja liikuntaelinten toiminnan perusta. Venyttelyn avulla pyritään parantamaan lihasten suorituskykyä, lisäämään niiden hallintaa ja vahvistamaan rasiuksensietokykyä.

Venyttely sopii vain lämpimille, työtä tehneille lihaksille. Kestoltaan 15–30 sekunnin mittainen venytys voi jo olla tehokas. Jos lihas on revähtänyt tai muuten vaurioitunut, sitä ei saa venyttää. Myös nivelsidevammojen jälkeen venyttelyn voi aloittaa vasta, kun lääkäri tai fysioterapeutti antaa siihen luvan.

### **Muutamia taukovenyttelyliikkeitä**

- Nouse seisomaan ja ota tukeva haara-asento venyttelyä varten.
- Ojenna selkä suoraksi ja kurota oikeaa kättäsi yläviistoon, niin että tunnet venytyksen kyljessä. (Jos sinun on vaikea nostaa kättäsi pään yli, nosta käsi vain sen verran kuin sen kivuttomasti pystyt tekemään.) Pidä selkärankasi pitkänä ja taivuta vartaloasi sivusuunnassa vasemmalle.
- Toista liike muutaman kerran.
- Kurota seuraavaksi vasenta kättä pään yli vastaavalla tavalla. Toista liike muutaman kerran.
- Pyri pitämään hartiat rentoina liikkeen aikana. Liike venyttää kylkilihaksia, parantaa rintakehän liikkuvuutta ja vilkastuttaa verenkiertoa hartiasseudussa.

### **Rentoutuminen**

Valvetila, rentoutuminen ja uni ovat ihmisen tajunnan eri tiloja. Rentoutumisen taito on jokaisella synnynnäisenä, mutta kyky rentoutua saattaa unohtua esimerkiksi kiireisen elämänrytmin vaikutuksesta. Rentoutumisen taidon voi oppia uudelleen.

Rentoutuminen on kehon ja mielen yhteistyöstä. Rentoutuessa aivojen toiminta hidastuu ja hermoston toiminnot tasapainottuvat. Kehoon erittyy endorfiinia, kehon omaa mielihyvähormonia, joka tuottaa hyvää oloa ja lievittää kiputiloja.

Rentoutuminen auttaa mielen ja kehon rauhoittumisessa, lisää stressinhallintaa, oppimis- ja keskittymiskykyä, nopeuttaa fyysistä palautumista sekä auttaa voimien keräämisessä ja riittävän levon saamisessa.

### **Eri rentoutumismenetelmiä**

Ihmiset rentoutuvat eri tavoin. Joku kuuntelee rauhoittavaa musiikkia, joku taas palauttaa mieleensä mieluisia kokemuksia. Rentoutusmenetelmiäkin on monia, kuten venyttely, jooga ja meditatiiviset menetelmät. Kokeilemalla eri menetelmiä jokainen voi löytää itselleen sopivan.

### **Näin pääset alkuun**

- Valitse rauhallinen, lämmin ympäristö, jossa on mahdollisimman vähän häiriötekijöitä.
- Pukeudu rennosti, lämpimästi ja tarpeeksi väljästi.
- Mene makuulle tai istu asennossa, jossa sinun on hyvä olla. Varmista, että niska ja selkä saavat tarpeeksi tukea.
- Taustamusiikiksi voit valita rauhoittavaa musiikkia.

- Harjoitus onnistuu joko itse itseään suggeroiden tai valmista rentoutusnauhoitetta kuunnellen.