

Sulata jumit

– OPAS VETREÄÄN KEHOON –



Sulata jumit

Harva asia tuntuu yhtä mukavalta kuin jumiton, vetreä ja vahva keho. Kun jumit ovat poissa ja keho pystyy liikkumaan normaalisti ilman liikerajoituksia, on treenaaminen ja arjen liikuskelu tehokasta ja ihanaa – elämään tulee hurjasti virtaa lisää!

Vetreä ja toimintakykyinen keho edellyttää monipuolista liikettä, lihasten vahvistusta, täysien liikeratojen käyttöä ja myös liikehallintaa. Venyttely ei siis todellakaan ole ainoa työkalu vähemmän jumiseen ja paremmin toimivaan kehoon.

Annan tässä oppaassa monipuolisesti helppoja vinkkejä vetreyttämään eri kehonosia. Pääset kokeilemaan voimaharjoittelua kehonpainolla ja kuminauhalla, hierontaa putkirullalla ja pallolla, venyttelyä dynaamisesti sekä kehonhallintaa ja rentoutumista erilaisin harjoituksin.

Voit odottaa upeita tuloksia näillä harjoituksilla: ryhtisi oikenee, liikkuvuutesi kehittyy ja arkiaskareesi sujuvat sutjakammin. Hyvästi kankea, jomottava keho – tervetuloa vetreä ja hyvinvointia hehkuva kroppa!

Kehonhuollon iloa
toivottaen

Maikki ja tiimi



1. Jalkaterät ja sääret



Kaikki lähtee jalkapohjista

- Voit helpottaa kehon kireyksiä hetkessä hieromalla pallolla jalkapohjia minuutin ajan kumpaakin.
- Jalkapohjan lihaskalvo on osa takaketjua, joka jatkuu läpi koko kehon takaosan: jalkapohjista pohkeisiin, takareisiin, pakaroihin, selkään ja ylös kallon kautta kulmakarvoihin asti.
- Jalkapohjien hieronta vapauttaa koko takavartalon kireyttä.
- Rullaile hellästi, sillä jalkapohjista voi löytyä aika makean kipeitäkin kohtia.





Kulmanoja pohjepumppailulla

- Tällä liikkeellä saat pumppailtua dynaamisesti pohkeisiin lisää liikkuvuutta – ja samalla koko takavartaloon!
- Asetu kulmanojaan: häntä korkealle taivaaseen, katse sääriin ja kantapäitä kohti lattiaa. Polje kantapäitä vuorotellen alas.
- Tunnet venytyksen myös takareisissä. Lisäksi aktivoit yläselän ja lapaluiden lihaksia, mikä parantaa ryhtiä.

Poweria pohkeisiin

- Pohkeiden hyvä lihaskunto ehkäisee erilaisia kiputiloja ja rasitusvammoja.
- Juoksua harrastavalle pohkeiden voima on erityisen tärkeää, jotta askellukseen saa voimaa, pituutta ja keveyttä.
- Pohkeiden hyvästä lihaskunnosta hyötyvät myös paljon istuvat sekä seisomatyötä tekevät, sillä hyvä lihasvoima ehkäisee jalkojen turvotusta.
- Tee päkiänousuja nilkan täydellä liikeradalla portaalla tai muun korokkeen päällä. Tee 3 sarjaa 10–15 toistoa kaksi kertaa viikossa.
- Lisää haastetta saat yhden jalan päkiänousuilla.



Etusäären treeni



- Heikot etusäären lihakset voivat altistaa lenkkeilijän lihaskireyksille ja yllirasitukselle. Treenataan nekin siis hyvään kuntoon!
- Asetu selkä seinää vasten ja astu jalat kauemmas seinästä. Mitä kauempana seinästä jalat ovat, sen rankempi liike. Pidä polvet ihan suorina ja nosta varpaita ylös. Laske hallitusti.
- Tee 10-20 nostoa ja 3 sarjaa pari kertaa viikossa.
- Liike vahvistaa etusääriä, parantaa nilkan liikkuvuutta ja stabiliteettia sekä vähentää vammojen riskiä.



2. Reidet ja lonkat



Tuulilasinyyhkijät

- Lonkkia voi kolottaa ja jumittaa runsas istuminen ja vähäinen liikunta. Lisää liikkuvuutta, hallintaa ja verenkiertoa lantion alueelle tällä liikkeellä:
- Asetu istumaan ja tue asentoa käsillä takaa. Liikuta koukistettuja jalkoja puolelta toiselle. Polvien ei tarvitse yltää ihan lattiaan asti.
- Liike elvyttää lonkkien aluetta ja toimii myös hyvin lämmittelynä treeniliikkeille.

Barre-jalannosto



- Pilateksen ja baletin yhdistävä Barre-harjoittelu on loistava tapa vahvistaa lonkkia ja lievittää lantion alueen jumeja, sillä se yhdistää voimaa, liikkuvuutta ja kehonhallintaa.
- Tämä liike vahvistaa lantion ja lonkan alueen lihaksia, ja se myös parantaa lantion hallintaa.
- Seiso suorassa ja ota tukea tuolista tai seinästä. Koukista hieman tukijalkaa, pidä lantion suunta eteenpäin, aktivoi vatsa ja nosta suora jalka sivulle.
- Toista 10–15 kertaa kummallekin jalalle.

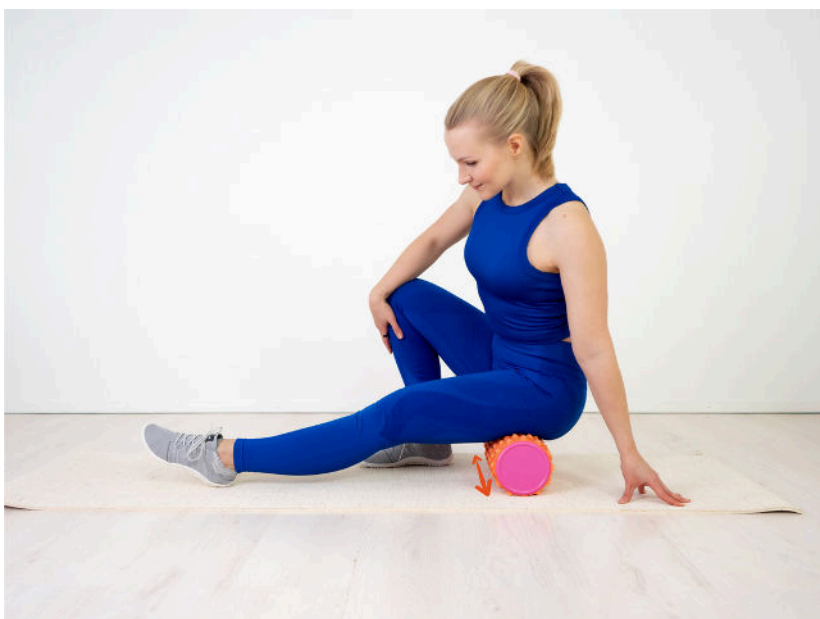




Sohvavenytys

- Tämä on loistava dynaaminen venytys kireille etureisille ja lonkankoukistajille!
- Aseta sohvalle tyynykasa ja koukistettu jalka niitä vasten. Mitä lähempänä kantapää on pakaraa, sitä suuremman venytyksen saat.
- Kumarra eteenpäin, ojenna lantio suoraksi ja käännä häntäluuta hieman jalkojen väliin. Pidä lantion asento, kun nouset ylös.
- Toista liikettä muutamia kertoja rauhassa hengitellen. Tee toisellekin puolelle.

Sulata jumit



Kireiden takareisien rullaus

- Kireiden takareisien liikkuvuutta ja aineenvaihduntaa voit herätellä rullaten.
- Rullaa ensin takareiden ala- ja keskiosaa ottaen käsillä maasta tukea. Lisää tehoa saat nostamalla toisen jalan päälle lisäpainoksi.
- Istu sitten takareiden yläosa rullan päälle ja keinuta ja hytkytä painoa puolelta toiselle rullan nystyröiden päällä.

Sulata jumit

3. Alaselkä ja pakarat



Jalan nosto lantiosillassa

- Kun alaselkä vaivaa, tarvitaan lisää liikkuvuutta, voimaa ja hallintaa. Tällä liikkeellä parannat pakaroiden voimaa ja lantion alueen hallintaa. Se on erinomainen vastaliike paljon istuvalle.
- Käy selinmakuulle polvet koukussa ja kädet vartalon vierellä. Aktivoi keskivartalo, käännä häntäluuta hieman jalkojen väliin ja nosta lantio ilmaan. Polvissa on 90° kulma.
- Ojenna toinen jalka suoraksi. Pidä tukijalka vahvana äläkä anna lantion keikahtaa tai pudota. Voit pidellä keppiä lantiolla ja tarkkailla sen avulla, kippaako lantio sivulle. Laske jalka maahan ja ojenna toinen jalka.
- Tee 10 toistoa tai niin monta ojennusta kuin pystyt hallinnan pettämättä.



Hiero pakarajumit rullalla

- Jos alaselkä on jumissa, usein syy löytyy alemmasta: jännitys pakaroiden alueella.
- Hiero pakaraa rullaillen ensin suoralla jalalla. Rullaa useammasta kulmasta: takaa ja hieman sivusta.
- Ota sitten pakaralihas venytykseen nostamalla jalka koukkuun toisen päälle ja rullaile pakara vielä uudestaan.



Voimaa ja toimintakykyä selänojennuksella

- Venyttely ei yleensä korjaa alaselkäjumeja kuin hetkellisesti. Sen sijaan voiman lisääminen auttaa!
- Vahva ja hyvin hallittu alaselkä (vahvojen pakaroiden lisäksi) jaksaa kannatella kuormia, joita arjessa tulee.
- Tee näin: Asetu päinmakuulle, avaa polvia, risti nilkat ja jännitä pakaroita. Aktivoi vatsaa vetämällä napaa hieman selkärankaa kohti ja nosta ylävartaloa ylös.
- Palauta alas ja toista 10–15 kertaa 3 sarjaa.



Pikahelpotus väsyneelle selälle

- Joskus notkoselkä väsyä pitkästä seisomisesta tai kävelemisestä. Silloin pikaisen avun saa pötköttelystä rullan päällä.
- Aseta putki- tai vilttirulla pakaroiden alle siten, että lantio kääntyy notkosta poispäin ja alaselkä pääsee rentoutumaan hiljalleen lattiaa kohti.
- Hae hyvä asento, hengittele syvään ja lepäile asennossa kolmisen minuuttia.
- Lonkankoukistajat pääsevät rentoutumaan lepopituuteensa ja selän olo helpottaa.

4. Vatsa ja keskivartalo



Palleahengitys

- Pallea on hengityselin, joka stressin tai kivun yhteydessä jännittyy ja hengitys muuttuu pinnalliseksi. Palleahengitys rentouttaa ja parantaa rintakehän ja lannerangan liikkuvuutta.
- Asetu selinmakuulle jalat koukussa. Hengitä syvään sisään ja kuvittele vatsan laajenevan ilmapallon lailla. Hengitä hidastetusti ulos.
- Muutaman hengityksen jälkeen voit ottaa kädet mukaan: sisäänhengityksellä nosta kädet ylös, uloshengityksellä tuo pääsi yli, pidä sisäänhengityksen ajan ja laske uloshengityksellä kädet takaisin vartalon vierelle.
- Toista 10 kertaa.



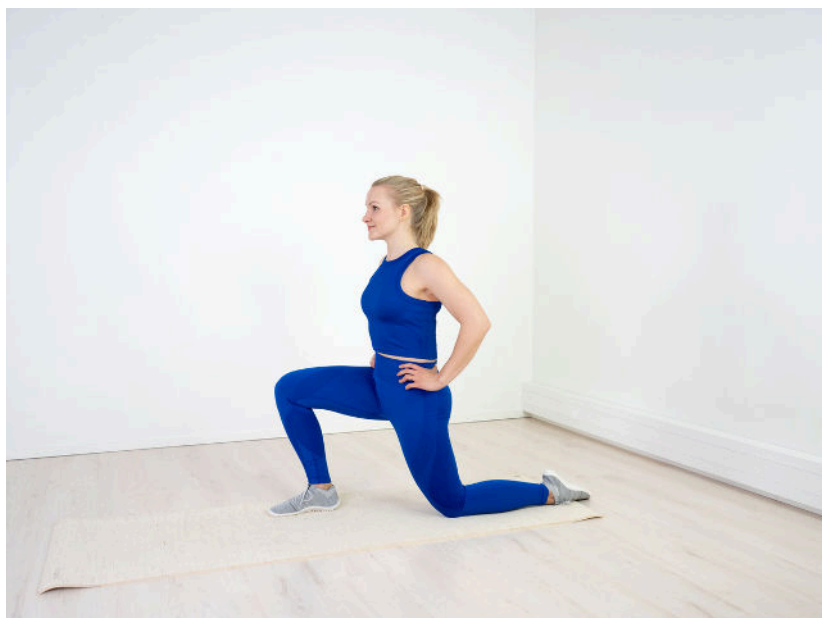
Selän kiertoliikkuvuus

- Arjessa harvoin tulee tarpeeksi kiertoja, ja heikentynyt kiertoliikkuvuus tekee kankean olon ja ryhtikin muuttuu kumarammaksi.
- Asetu selinmakuulle, kädet T-asentoon. Tuo toinen jalka vartalon yli niin pitkälle kuin hyvältä tuntuu.
- Vuorottele jalkojen kiertoja kummallekin puolelle.
- Kierrä suoraa tai koukistettua jalkaa vain sen verran, että hartiat pysyvät lattiassa kiinni.
- Tee kierto uloshengityksellä ja palauta jalka sisäänhengityksellä.



Lonkankoukistajan venytys

- Parhaiten saat lonkankoukistajan venytyksen tuntumaan ihan parin sentin liikkeellä.
- Asetu toispolviseisontaan ja käännä häntäluuta jalkojen väliin. Siirrä lantiota muutama sentti eteenpäin ja kas – sieltähän se venytys jo löytyikin!
- Lisää tuntumaa löydät nostamalla takajalan puoleisen käden yläviistoon. Koko lihasketju saa pituutta ihanasti.



Sulata jumit

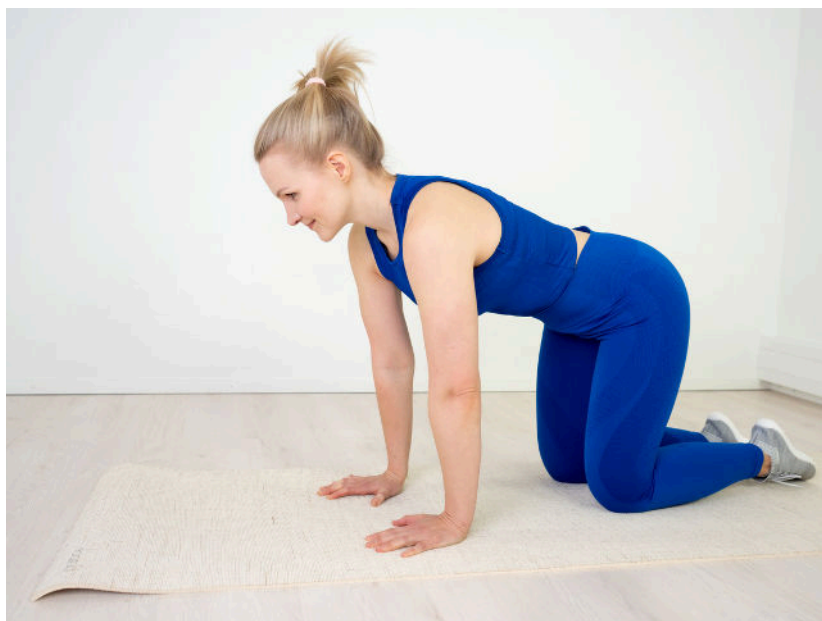
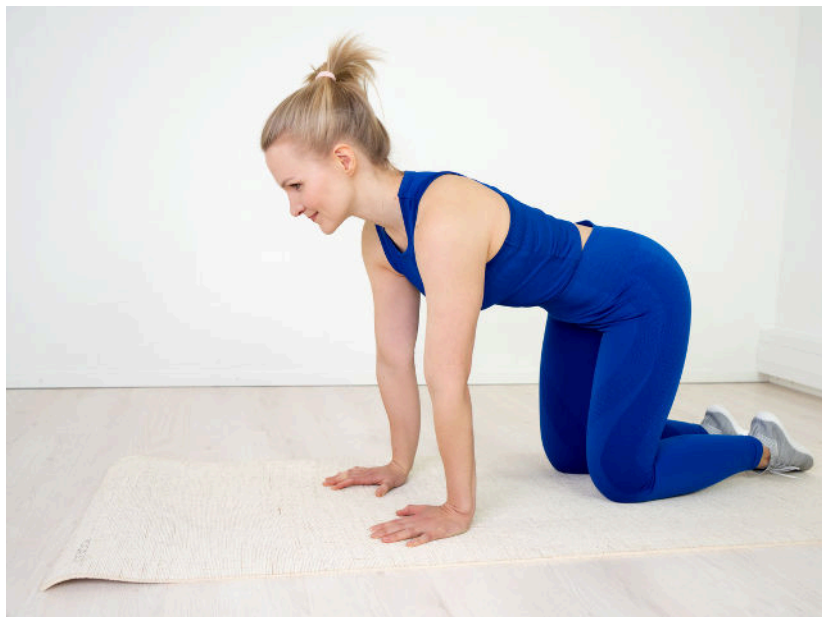


Kireän lantionpohjan rentoutus

- Hyvin usein lantionpohjan lihakset ovat kireät ja siksi toimivat heikosti. Kireys voi johtua stressistä, liikkumattomuudesta tai jopa hampaiden narskuttelusta.
- Helppo tapa rentouttaa lantionpohja on istua syväkyykkyyn.
- Aseta jalat leveähkään haaraan, varpaat ulospäin ja laske lantio kantapäiden väliin.
- Ota käsillä tukea käsillä esimerkiksi ovenkarmista, jos asento ei ole sinulle vielä luonteva.
- Syväkyykyn asento rentouttaa ja venyttää lantionpohjan lihaksia. Hengittele ja rentoudu kyykyssä hetki – mielellään joka päivä!

Sulata jumit

5. Kädet ja kyynärvarret



Käsivarren pyörittys

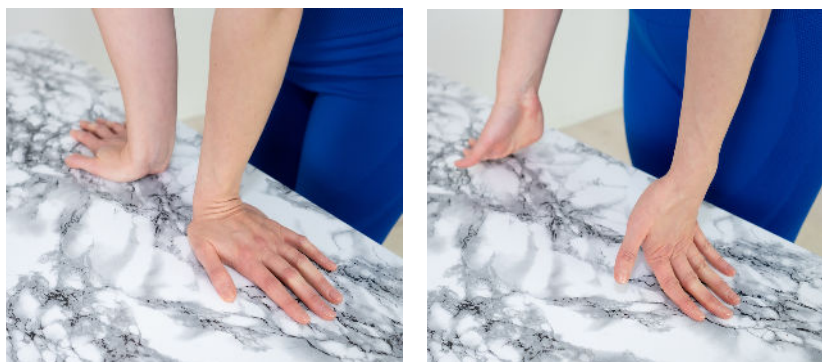
- Elvytä näppäimistötyön väsyttämiä käsiä ranteiden ja kyynärvarsien jumppailulla.
- Tuo kämmenet matolle, pidä kyynärpäät suorina ja pyöritä käsivarsia niin, että kyynärpäät ovat vuoroin takana, vuoroin sivulla. Kämmenet pysyvät koko ajan paikoillaan.
- Kokeile samaa myös kämmenselkä käännettynä mattoa kohti, toisen käden pitäessä sitä paikoillaan.

Sulata jumit

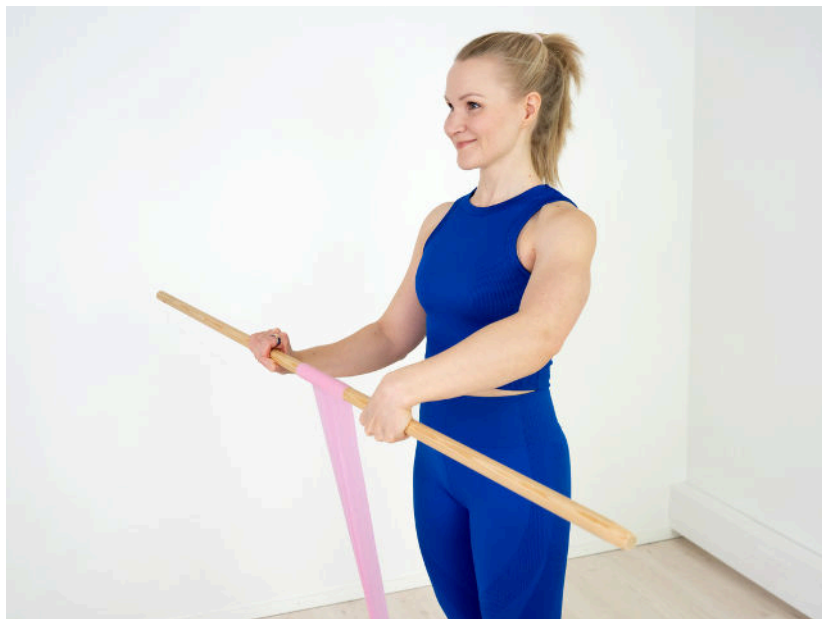


Hiirikäden ehkäisy pöydällä

- Tämä harjoitus edistää varsinkin kämmeneen kulkevan hermon verenkiertoa ja elvyttää staattisesta työstä väsyneiden käsien toimintaa.
- Käännä sormet itseäsi kohti, pidä kyynärpäät suorassa ja vaihda painoa kädeltä toiselle.
- Venytys kohdistuu erityisesti kämmenen puoleisiin lihaksiin kyynärvarressa, mutta vaikutus ulottuu aina sormista hartioihin saakka.
- Jos liike tuntuu ikävältä, voit kokeilla helpotettua versiota kääntämällä sormet osoittamaan sivulle.



Sulata jumit



Kyynärvarsien vahvistus kerimällä

- Ehkäise ranne- ja kyynärpäävaivoja vahvistamalla kyynärvarren lihaksia!
- Pyöritä kuminauhan päätä pari kierrosta kepin ympäri ja astu nauhan toisen pään päälle.
- Kyynärpäät koukussa kerä kuminauha kepin ympärille suurilla ranneliikkeillä.
- Kun et pysty enää kerimään enempää, palauta nauha löysäksi vastakkaisilla liikkeillä.
- Tee sama harjoitus myös kämmenet ylöspäin.

Ranskalainen punnerrus

- Kaksi kärkeä samalla iskulla: olkapäihin lisää liikkuvuutta ja käsivarsiin lisää voimaa ja kiinteyttä!
- Ota kuminauhasta kiinni ja koukista käsivarsi korvan viereen, hartia alhaalla.
- Nappaa selän takana nauhasta kiinni toisella kädellä ja vedä kevyesti alaspäin. Pidä selkä suorana äläkä päästä sitä notkolle.
- Suorista yläkäsi ja jarruttele takaisin koukkuun.
- Pidä kuminauha sen verran tiukalla, että 10. toisto tuntuu jo haastavalta.
- Toista toiselle puolelle.



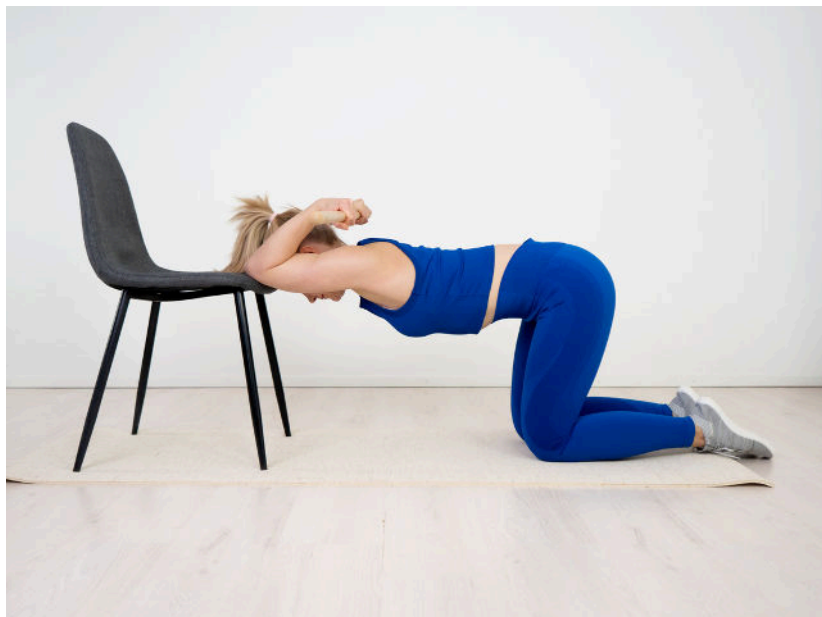
6. Rintakehä ja kyljet



Kellotauluvenytys

- Tämä liike avaa tehokkaasti rintarangan jumeja ja liikerajoituksia.
- Asetu kylkimakuulle ja tuo päällimmäinen jalka koukkuun vartalon eteen.
- Tuo päällimmäinen käsi suorana eteen ja lähde piirtämään sillä iso ympyrää pään kautta taakse.
- Yritä kuljettaa kättä mahdollisimman lähellä lattiaa.
- Tee kummallekin puolelle noin 10 ympyrää rauhallisesti hengitellen.

Sulata jumit



Keppivenytys penkkiä vasten

- Lisää rintarangan liikkuvuutta ojennuksessa.
- Käy polvillesi ja aseta kyynärpäät penkille. Tuo pää käsien väliin ja anna rinnan upota lattiaa kohti.
- Hae ojennusta yläselkään; älä alaselkään. Voit käyttää keppiä apuna ja koukistaa kyynärpäät niin, että nyrkit tulevat lähelle yläselkää.
- Hengittele asennossa ja yritä rentoutua syvemmälle venytykseen.

Rinnan avaus nurkassa

- Avaa kireitä rintalihaksia nurkassa.
- Nosta kädet koukussa seinille ja anna rinnan painua nurkkaa kohti.
- Jännitä puolella teholla käsiä seinää vasten 5 sekuntia ja rentoudu jälleen, jolloin pääset taas hieman syvemmälle venytykseen.
- Vuorottele jännitystä ja rentoutusta.
- Tee venytystä käsien ollessa hartioiden korkeudella sekä hieman ylempänä, niin saat venytystä kohdistettua hieman eri alueille.



Huojuva puu -kylkivenytys

- Löydä kylkiin lisää pituutta ja haasta samalla tasapainoa!
- Asetu tukevasti yhdelle jalalle ja työnnä sillä itseäsi ylöspäin.
- Aseta toinen jalka koukkuun ja jalkapohja helpommin nilkalle tai haastavammin sisäreidelle.
- Nosta kädet ylös ja laske hartiat.
- Taivu sivulle koukkujalan suuntaan. Pidä molemmat kyljet pitkinä ja hengittele hetki.
- Vaihda jalat toisin päin ja taivu toiselle sivulle.



7. Hartiat ja yläselkä



Korkkiruuvi

- Elvytä jumisia hartioita korkkiruuviliikkeellä.
- Nosta kädet sivuille ja kierrä toista kättä ulkokiertoon ja toista sisäkiertoon.
- Toista liikettä noin minuutin ajan.
- Kevyt liike ja suuret liikelaajuudet tuovat happea kudoksiin, mikä auttaa sulattamaan jumit.
- Toimii hyvin myös työpäivän taukojumppailuna!



Sulata jumit

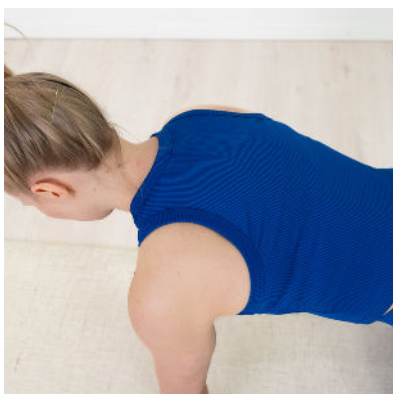


Lapapunnerrus

- Lapapunnerrus on erinomainen liike hartiajumeihin, koska se aktivoi ja vahvistaa lihaksia, jotka tukevat hartioiden ja yläselän oikeaa asentoa ja liikkuvuutta.



- Asetu nelinkontin ja levitä lapoja kauas toisistaan.
- Vedä sitten lapaluut yhteen. Pidä kyynärpäät suorina, niska suorana ja hartiat kaukana korvista.
- Voit kokeilla tätä myös seisten kädet seinää vasten. Ryhti paranee!



Seinäliuku

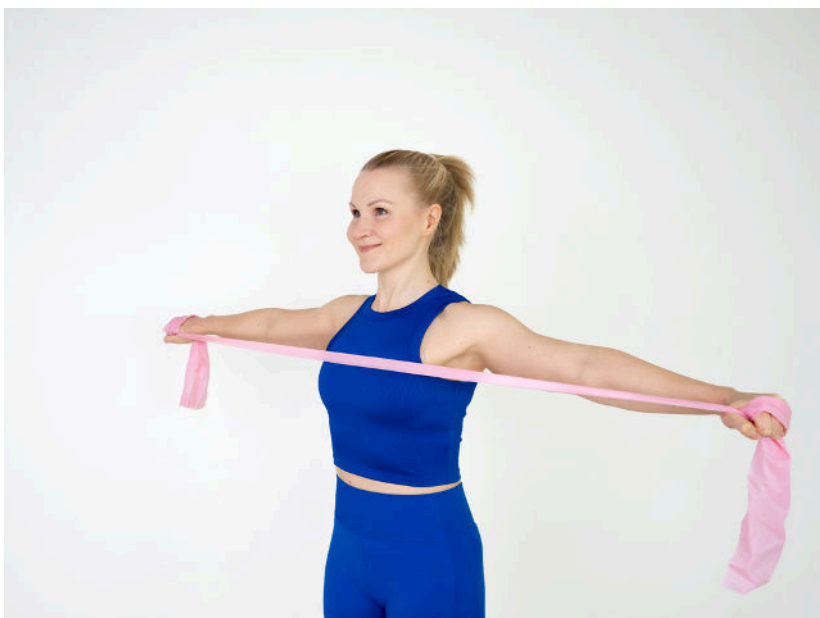
- Tämä liike paljastaa olkapäiden ja yläselän liikerajoitukset, mutta samalla se elvyttää jumeja ja lisää liikkuvuutta.
- Asetu selkä seinää vasten ja nosta kädet koukussa seinälle.
- Liu'uta käsiä suoriksi yrittäen pitää kynärpäät lähellä seinää.
- Koukista ja suorista käsiä muutamia kertoja.
- Tämäkin on loistoliike istumatyötä tauottamaan!



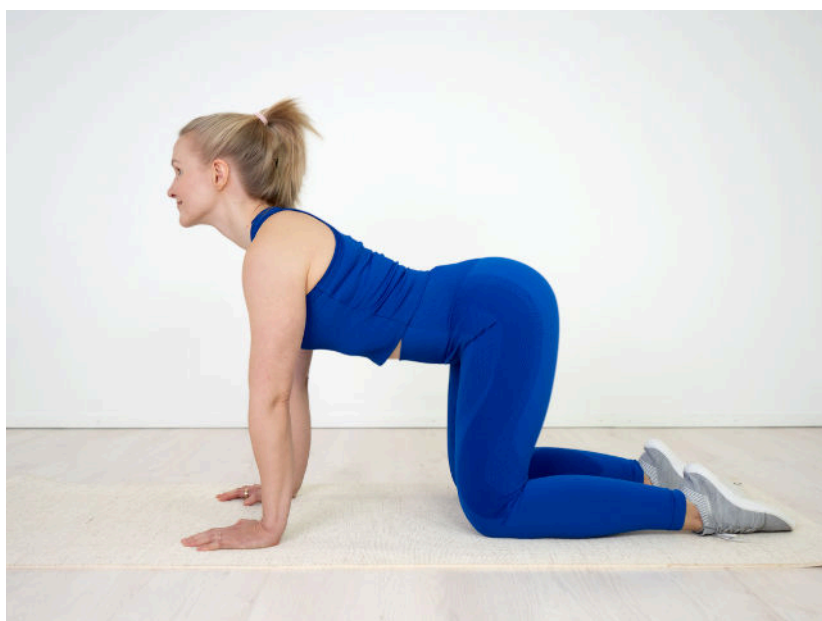


Veto erilleen

- Tämä liike aktivoi yläselän lihaksia, vahvistaa lapaluita tukevia lihaksia ja avaa rintakehää, mikä parantaa ryhtiä ja vähentää hartioiden jännitystä.
- Ota kuminauhasta kiinni suorin käsin vartalon edessä.
- Vedä kädet sivuille rutistaen lapaluita yhteen.
- Palauta eteen ja toista 10–15 kertaa.



8. Pää ja niska



Kissan ja lehmän selkä

- Jos niska tuntuu jännittyneeltä, kokeile koko selkärangan liikuttelua.
- Liike venyttää ja rentouttaa niskan ja selän alueen lihaksia.
- Asetu nelinkontin. Hengitä ulos ja pyöristä koko selkäranka niskasta häntäluuhun.
- Hengitä sisään ja ojenna selkä kevyesti notkolle ja kurkkaa yläviistoon.
- Toista 10 hengitysparin ajan.

Kaksoisleukailu

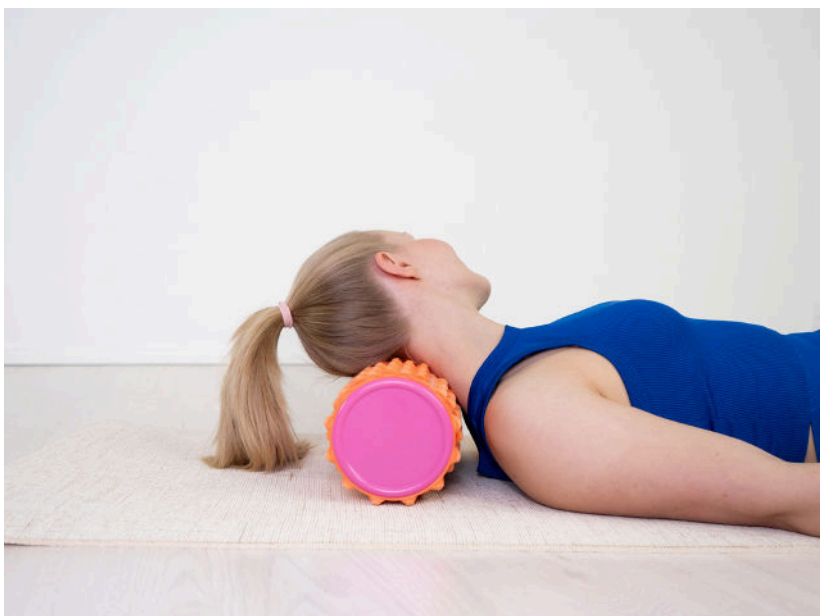
- Korjaa “someniska” tällä liikkeellä.
- Seiso ryhdikkäänä ja vedä leukaa suoraan taaksepäin (älä nosta leukaa).
- Pidä 10 sekunnin ajan ja toista 10 kertaa.
- Liike vahvistaa niskan lihaksia ja palauttaa pään oikean asennon.





Kaulan venytys

- Paina kädellä rintaa solisluun alapuolelta.
- Taivuta päätä vastakkaiseen suuntaan korvaa kohti.
- Nosta leukaa ylös ja tunne venytys kaulalla.
- Paina hampaat yhteen, niin saat lisää tehoa.
- Toista toiselle puolelle.



Niskan hieronta rullalla

- Hiero jumista niskaa pehmeällä putkirullalla, jossa on nystyröitä.
- Makaa selin lattialla ja aseta rulla niskan alle.
- Kääntele päätä rauhallisesti puolelta toiselle ja nauti hieronnasta.
- Asettele välillä rulla hieman ylemmäs tai alemmas.
- Toimii mainiosti vaikka telkkaria katsellessa!