

Pitkä automatka edessä?

Kevennä matkaasi kuudella helpolla liikkeellä ja saavut virkeänä perille!

Pitkäkestoinen yhtäjaksoinen istuminen on kova rasitus elimistölle. Aineenvaihdunta hidastuu, selkä puutuu, jalat turpoavat ja niskat menevät jumiin. Ajaessa asento kääntyy enemmän eteen, jolloin myös rinta kiristyy ja selän kuormitus kasvaa.

Lyhytkin tauko istumisesta on hyväksi terveydellesi. Tee tänä kesänä terveysteko ja pysähdy matkalla vetreyttämään autonpenkille kangistunut kehosi! Kehon lisäksi mielesikin virkistyy, ja matka jatkuu entistä mukavammin.



JEANETTE LINDWALL
Silverplus kuntoklubi,
Turku



1. Kurotus penkiltä

Lepuuta selkääsi ja venytä takareisiä kurkottamalla auton penkistä kohti maata.

Keskity aikaansaamaan liike lantiosta ja pidä selkää mahdollisimman suorana.

2. Roikunta

Oikaise ajon aikana lösähtänyttä ryhtiäsi roikkumalla auton katosta.

Nosta kädet katon päälle ja nojaa rauhassa selkää suorana eteen, tuoden pään käsien väliin.

Liike on hyvin kokonaisvaltainen, mutta erityen selkä ja rinta saavat tässä venytystä.



3. Rintakehän avaus

Istuminen, eritoten kädet ratissa, kiristää rintalihasta, jolloin olkapäät kääntyvät eteen ja yläselkä pyöristyy.

Avaa rintakehää ottamalla kiinni auton oven sivusta.

Käsi suorana, lähde rauhallisesti kääntämään vartaloa mahdollisimman pitkälle vastakkaiseen suuntaan.



4. Takareisien venytys

Istuessa reiden takaosat ovat jatkuvasti lyhentyneessä tilassa.

Venyttämällä takareisiä elvytät jalkojen aineenvaihduntaa ja palautat takareisien lihakset normaaliin pituuteen.

Avaa takaluukku ja nosta jalka takakontin reunalle.

Keskity siihen, että liike lähtee lonkasta ja nojaat suoralla selällä eteen.

Vältä selän pyöristämistä.

Voit tehdä helpomman version liikkeestä esim. nostamalla jalan autonoven kynnyksen päälle.



5. Lonkan koukistajien venytys

Tuntuuko välillä, pitkän ajomatkan jälkeen autosta noustessa, ettet meinaa saada itseäsi suoristettua?

Tunteen aiheuttavat lonkankoukistajat, jotka kiristyvät istuessa.

Venytä lihasryhmät auki nostamalla toinen jalka takaluukkuun tai renkaan päälle.

Työnnä kevyesti lantiota alaspäin ja pidä selkää suorana.



6. Pohkeet

Istuminen luo painetta reiden takaosiin ja pakaroihin.

Tämä heikentää aineenvaihduntaa ja verenkiertoa, mikä aiheuttaa monille jalkojen turpoamista.

Hyvä tapa aktivoida aineenvaihduntaa on nousta muutamia kertoja varpailleen sekä venyttää pohkeita autonrenkaita vasten.

