

# Spagaatti pohjaan



# Johdanto

---

Spagaatti, tuo venyttelyn kruununjalokivi. Spagaatti on varmasti yksi monipuolisimmista venytyksistä, sillä sitä käytetään niin voimistelussa, pilateksessa, joogassa, sirkuksessa kuin eri tanssilajeissakin. Spagaatti tuo lajiin kuin lajiin esteettisen kosketuksen ja tekee venyttelystä kaunista. Tämä ohjelma auttaa ymmärtämään mitä spagaatin venyttely vaatii ja kuinka saat oman spagaattisi venytettyä pohjaan saakka.

---

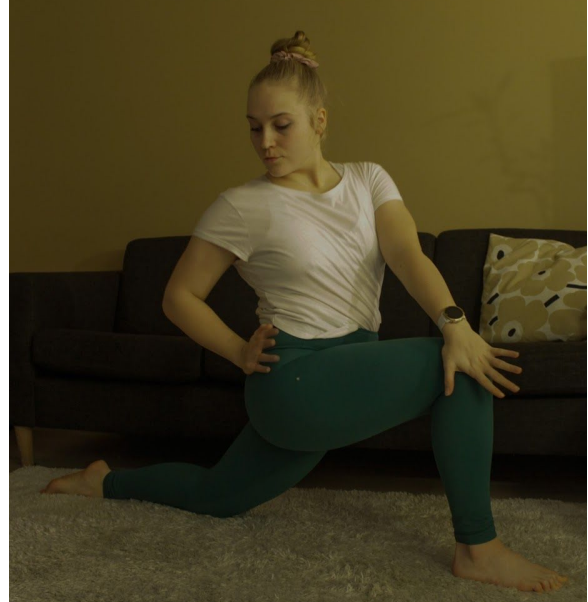
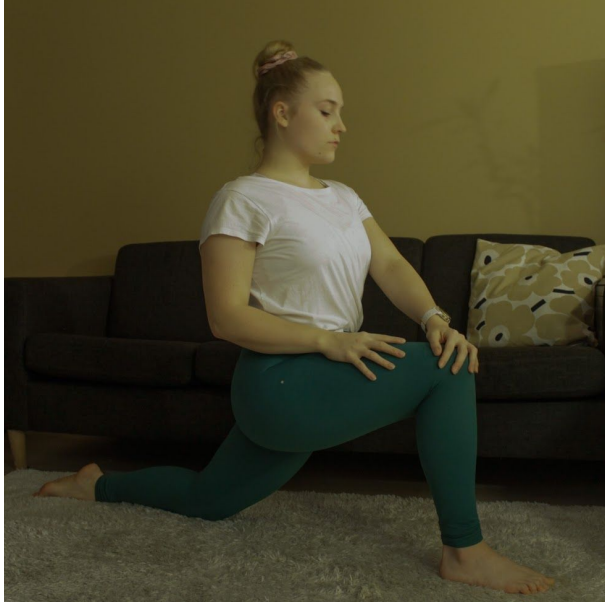
Tämä harjoitus kestää noin 15 minuuttia ja tarvitset siihen ainoastaan tyhjää latti tilaa ja muutaman tyynyn. Suosittelen pukeutumaan joustaviin vaatteisiin ja pitämään sukat jalassa. Kaikissa harjoituksen liikkeissä on tärkeää muistaa hengittää tasaiseen tahtiin. Hengityksen pidätys estää lihaksia rentoutumasta täysin ja venyttelystä tulee väkinäistä. Pyri siis hengittämään venytyksen tunteen läpi, vaikka joku lihaksista olisikin kireämpi. Kuuntele omaa kehoasi ja lisää venytyksen painetta vähän kerrassaan. Toista yhden puolen venytys aina myös toiselle puolelle!

Tervetuloa omalle matkallesi kohti spagaattia! Vaikka tämän ohjelman tavoite onkin venyttää spagaatti pohjaan, spagaatti ei kuitenkaan ole lopullinen päämäärä. Tämä on vasta alku kaikkeen siihen mihin kykenet spagaatin jälkeen. Huomaathan, että spagaatin venyttäminen on matka, eikä se tapahdu yhdessä yössä.

*Lilian*

## 1. Lonkan koukistajat

Aloita toispolviseisonnasta ja jatka työntämällä lantiota eteenpäin. Pidä huoli, että etummaisesta jalan polvi ei ylitä varpaiden linjaa. Tavoitteena on pyrkiä saamaan polvi 90 asteen kulmaan.



Voit tukea asentoa asettamalla kädet polven päälle. Näin ylävartalo pysyy suorassa linjassa. Venytys tuntuu taaemmassa jalassa, jonka lonkka ojentuu. Venytyksen tulee tuntua nimenomaan lonkan alueella, ei etureidessä. Voit halutessasi tehostaa venytystä kiertämällä keskivartaloa ulospäin. Näin lonkankoukistajat venyvät vielä hieman pidemmälle.

**Kesto:** Ensin aktiivisesti pumpaten lantiota eteen ja sitten passiivinen pito 30 sekuntia.

**Huomioi:** Jos tunnet venytyksen reidessä, reiden kireys estää lonkankoukistajien venymisen.

**Lihakset:** Lonkankoukistajiin kuuluvat pääasiassa suuri ja pieni lannelihas sekä suoliluulihhas.

Lonkan koukistuksessa avustaa myös nelipäisen reisilihaksen suora osa. Nämä lihakset venyvät asennosta riippuen tässä venytyksessä.

## 2. Lonkan ojentajat

Voit jatkaa tämän venytyksen heti edellisen perään siirtämällä paino taaemmalle jalalle. Näin voit suoristaa etummaista jalkaa ilman, että sinun tarvitsee liikuttaa jalkaa eteenpäin.



Jalan suoristaminen on tärkein osa tätä venytystä, sillä lonkan ojentajiin kuuluvat takareiden lihakset venyvät parhaiten polven ollessa suorana. Kun ollaan siinä pisteessä, että jalka venyy hyvin suoraksi saakka, voidaan lisäksi painaa rintakehää kohti polvea ja näin tehostaa venytyksen tunnetta.

**Kesto:** Ensin aktiivisesti pumpaten polvea suoraksi ja sitten passiivinen pito 30 sekuntia.

**Huomioi:** Tärkeää on pyrkiä ensin suoraan polveen ja vasta sitten nojata rintaa alas.

**Lihakset:** Lonkan ojentajiin kuuluvat takareiden alueelta puolikalvoinen lihas, puolijänteinen lihas sekä kaksipäisen reisilihaksen pitkä pää.

### 3. Pakaran venyttäminen

Tämä pakaravenytys alkaa istuen jalat koukussa. Aseta toinen jalka maassa olevan jalan polven päälle kuvan mukaan. Tue asentoa käsilläsi.



Ylemmän polven painaminen pois päin itsestä ja samalla rinnan painaminen kohti polvea saa aikaan venytyksen tunteen. Pakaran kireys voi haitata spagaatin venyttämistä, mutta pakara ei ole tärkein lihas venyttää spagaattia havitellessa. Iso pakaralihas avustaa lonkan ojennuksessa ja siksi se voi kuitenkin joissain tapauksissa olla este spagaatin venymiselle.

**Kesto:** Ensin aktiivisesti pumpaten polvea eteen ja sitten passiivinen pito 30 sekuntia.

**Huomioi:** Venytyksen tulisi tuntua ylemmän jalan pakarassa.

**Lihakset:** Tässä venytyksessä pyritään venyttämään nimenomaan isoa pakaralihasta, joka avustaa lonkan ojennuksessa. Syvämpi venyvä lihas on päärynänmuotoinen lihas.

## 4. Spagaatti pyramidi

Tyyny pyramidi toimii siten, että asetat lantion alle tarvittavan määrän tyynyjä ja alat laskeutua kohti spagaatti asentoa. Pyramidin ajatus on istua rentona tyynyjen varassa.



Vie aina spagaattia kohti valuessa vain etummaista jalkaa eteenpäin ja pidä taaempi polvi maassa. Näin venytyksen linja ei kierry vinoon ja oikeat lihakset pääsevät venymään. Voit vähentää tyynyjä sitä mukaa kun tuntuu, että venytyksen tunne alkaa laimeta. Tyynyt tukevat asentoa ja sinun ei tarvitse jännittää lihaksia itse niin kovasti. Kehon rentoutuessa lihakset pääsevät venymään. Käytä aikaa reilusti, voit pitää pitoja ja vähentää tyynyjä useammankin minuutin, jos tuntuu että venytys alkaa edetä sujuvasti.

**Kesto:** Etsi oma maksimi spagaatissa tyynyillä tukien. Väh. 40 sek passiivinen pito.

**Huomioi:** Joskus lihakset vaativat enemmän aikaa. Malta istua rauhassa.

**Lihakset:** Spagaatissa venyvät kaikki edellisten venytysten venyttämät lihakset. Spagaatti on ikään kuin lopputuote edellisistä venytyksistä.



## 5. Spagaatti

On hyvä myös tehdä spagaatti venytystä ilman tukea. Näin huomaat missä asti oma spagaattisi on menossa. Hyvä kikka on ottaa itse videolle tai pyytää toinen ottamaan kuva spagaatista, jotta näkee kehityksen.



Spagaatin linja on suora, kun taaempi polvi pysyy selvästi maassa ja saman jalan kantapää osoittaa ylöspäin. Myös etummaista jalkaa kannattaa muistaa katsoa, sillä myös se voi lähteä kiertymään vinoon.

Juuri tämä suora linja on paras spagaatille, koska tätä linjaa voidaan suoraan hyödyntää eri lajiliikkeisiin kuten voimistelullisiin tai tanssillisiin hyppyihin sekä muihin laajojen liikeratojen liikkeisiin. Spagaatti on avain luovemman venyttelyn maailmaan ja voit spagaatin opittuasi jatkaa venyttelyn polkua yhä pidemmälle. Voit istua spagaatissa jopa minuutin kerrallaan, jos oma tuntemuksesi venytyksestä antaa myöten. Voit myös tehdä muutaman lyhyemmän pidon venytyksessä, mutta pidemmät pidot mahdollistavat lihaksen pidemmän venymisen.

**Kesto:** Voit pumpata spagaattia rauhallisesti muutaman kerran ja sitten venyttää 40sek.

**Huomioi:** Spagaatti on monen eri lihaksen venymisen summa. Työstä omaa heikkouttasi.

**Lihakset:** Tärkeimpinä venyvät suuri ja pieni lannelihas, suoliluulihäs, päärynänmuotoinen lihas, puolikalvoinen ja puolijänteinen lihas sekä kaksipäisen reisilihaksen pitkä pää. Muita mahdollisesti venyviä lihaksia ovat iso pakaralihas sekä nelipäisen reisilihaksen suora osa.