



VENYTTELYOHJEISTUS YPA (s.2011) POJAT

MIKSI ON HYVÄ VENYTELLÄ PELIEN JA HARJOITUSTEN JÄLKEEN?

- Kova harjoittelu ja treeni kiristävät lihaksia jos venyttely laiminlyödään ! Näin lihakset väsyvät nopeammin ja tuntuvat jäykiltä sekä kivuliailta.
- Kiristyneet lihakset vähentävät lihasten joustokykyä ja voimaa.
- Jos harjoittelet jatkuvasti ilman asianmukaista venyttelyä, se voi aiheuttaa jopa ryhtivirheitä kehoon.

VENYTTELYLLÄ VOIDAAN

- lisätä lihaksen tuottamaa voimaa.
- poistaa lihasjännitystä.
- parantaa verenkiertoa.
- nopeuttaa kehon palautumista rasituksen jälkeen.

VENYTTELYN PERUSPERIAATTEET

- Oikea asentoon venyttelyssä tärkeää, sillä sen avulla lihas saadaan rennoksi, jolloin venymistä voi tapahtua.
- Venyttelyn aikana tulee hengittää rauhallisesti ja tasaisesti, sillä hengityksen pidättäminen lisää koko kehon jännitystä.

- Venyttelyn tulee olla säännöllistä.
- Tärkeintä venyttelyssä kuitenkin on, että venytys tuntuu siellä, missä sen halutaan tuntevan
▶ vaatii keskittymistä!

- Varoitus! Muistathan, että sairaana kuntoileminen voi olla vaarallista. Jos sinulla on pitkäaikainen sairaus tai vamma, keskustele ensiksi lääkärin kanssa harjoittelemisestasi.

VENYTTELYJÄ ON KOLMENLAISIA

Varsinainen venyttely

- Yksi venytys kestää puolesta minuutista kolmeen minuuttiin ja sen tarkoitus on pitää lihas joustavana ja kunnossa.

Hyvä venyttely vähentää loukkaantumisriskejä.

Liikuntasuoritusta ennen tapahtuva venyttely

- Ennen kuin alat venytellä, sinun pitää saada lihakset lämpimiksi pienellä lämmittelyllä. Tässä venytyksessä käydään päälihakset läpi ja yhden venytyksen pituus on 5-7 sekuntia.

Liikuntasuorituksen jälkeen tapahtuva venyttely

- On tärkeää, että liikuntasuorituksen jälkeen lihakset venytetään oikeaan mittaan ja laukaistaan lihasjännitys pois.

Yksi venytys kestää 3-5 sekuntia/ lihas.

On suositeltavaa, että venyttelet myös pari tuntia urheilupäivän jälkeen.

JALAT

- Vaikutus: etureisi, lonkan koukistaja
- Ota nilkasta kiinni vastakkaisella kädellä ja vedä kantapäätä kohti pakaraa. Paina lantiota eteen.



- Vaikutus: etureisi
- Ota nilkasta kiinni vastakkaisella kädellä ja vedä kantapäätä kohti pakaraa.



- Vaikutus: etureisi
- Ota kädellä kiinni ja vedä kantapäätä kohti pakaraa.



- Vaikutus: lonkan koukistaja, etureiden yläosa
- Paina lantiota eteenpäin.



- Vaikutus: takareisi
- Venytyskohta vaihtuu, kun vaihtelet hieman jalkojen polvikulmaa.



- Vaikutus: takareisi, lähentäjä
- Taivuta ylävartaloa selkäsuorana jalan päälle.



- Vaikutus: takareisi, lähentäjä
- Taivuta ylävartaloa selkäsuorana jalan päälle.



- Vaikutus: lähentäjät, reiden takaosa
- Aseta kantapäät lähelle pakaroihin. Avaa jalkoja kyynärpäillä painamalla polvia kohti lattiaa.



- Vaikutus: takareisi, lähentäjä
- Taivuta ylävartaloa selkäsuorana jalkojen väliin.



- Vaikutus: jalkapohjat ja varpaat
- Istu jalkojesi päällä kuvan mukaisesti. Vaihda nilkkojen asentoa.



- Vaikutus: säärihihas ja nilkat
- Ojenna nilkka ja aseta se lattiaa vasten. Paina polvea ja säärtä alaspäin.



- Vaikutus: pohkeet ja akillesjänne
- Istu jalkojesi päälle kuvan mukaisesti. Vaihda nilkkojen asentoa.



- Vaikutus: pohkeet
- Aseta kantapää lähelle seinää. Vie lantiota kohti seinää.



- Vaikutus: sivureisi ja lantio
- Ole tarkasti kyljellään ja nosta itseäsi kädellä ylöspäin.



- Vaikutus: pakara ja reiden takaosa
- Aseta toinen jalka toisen yli ja auta venytystä vastakkaisella kädellä. Kierrä myös ylävartaloa.



- Vaikutus: pakara ja reiden takaosa
- Aseta jalka itsesi alle ja pudota painosi pakaralle.



KESKIVARTALO

- Vaikutus: alaselkä, pakara
- Ota kuvan mukainen asento ja taivuta ylävartaloa sivuttain suorana olevan jalan suuntaan.



- Vaikutus: alaselkä, pakara
- Taivuta ylävartaloa suorana olevan jalan suuntaan. Tehosta venytystä painamalla polvesta.



- Vaikutus: alaselkä, pakara, lantio
- Ota kuvan mukainen asento. Pidä hartiat lattiassa.



- Vaikutus: isot selkälihakset
- Tee keinuliikettä pyöreällä selällä.



- Vaikutus: vatsalihakset
- Taivuta ylävartaloa taakse ja pidä lantio lattiassa.



- Vaikutus: vatsalihakset
- Asetu jonkin matkan päähän seinästä ja taivuta itsesi kaarelle, että kädet ovat seinässä kiinni. Kävele käsillä seinää alaspäin, jolloin venytys tehostuu.



- Vaikutus: hartiat ja selkälihakset
- Ota kumara asento ja pyöristä selkä. Vie käsiä voimakkaasti eteenpäin.



- Vaikutus: olkavarren takaosa ja hartiat
- Taivuta ylävartaloa sivulle. Tehosta sitä kädellä viemällä se pään yli. Pidä toisella kädellä lantiota paikallaan.



HARTIAT JA KÄDET

- Vaikutus: niskalihakset
- Aseta kädet takaraivolle ja taivuta päätä rauhallisesti eteenpäin. Taivuta päätä eri kulmiin.



- Vaikutus: niskalihakset ja hartiat
- Vie jalat pään yli ja aseta polvet pään sivulle. Keskity myös rauhalliseen hengitykseen.



- Vaikutus: rintalihas
- Aseta käsi suoraksi, kämmen seinää vasten. Tuo olkapää eteen.



- Vaikutus: ojentajat ja hartiat
- Vie toinen käsi vastakkaisen olkapään yli ja tehosta sitä toisella kädellä työntämällä kyynärpäätä.



- Vaikutus: ojentajat ja hartiat
- Vedä kyynärpäätä taakse.



- Vaikutus: rintalihaksisto ja olkapää
- Asetu päinmakuulle ja laita venytettäväkäsi sivulle. Käännä selkää kättä kohti. Tehosta venytystä työntämällä vapaalla kädellä ja pitämällä olkapää lattiassa.



Lähteet

- Asmussen, Peter D. ym. Lihashuolto. Hieronta. Kuntosaliharjoittelu, teippaus ja venyttely. 2001. VK-kustannus.
- Renström, Per ym. Urheiluvammat. Ennaltaehkäisy, hoito ja kuntoutus. 2002. VK-kustannus.
- Ylinen, Jari. Venytystekniikat.
- Pro TrainingKy.
- Koostanut: Etelä-Vantaan Urheilijat –00 Mika Laaksonen (lähde: internet)