

Tervehdys!

Tässä Sinulle venyttelyohjelma, ole hyvä! Muista, että venyttelyn tulee kuulua olennaisena osana jokaiseen liikuntasuoritukseen. Se palauttaa lyhentyneet lihakset takaisin lepotilaan ja tehostaa treenin vaikutuksia; oppimista, kehittymistä ja palautumista.

Ennen treeniä tai peliä venytysten tulee olla lyhyitä (5-10 s.). Niiden tavoitteena on liikerajojen tarkistaminen ja lihasten herättely ennen suoritusta. Treenin tai pelin päätteeksi venytysten tulee olla keskipitkiä (20-30 s.). Niillä palautetaan lepopituus ja vauhditetaan palautumista. Jos halutaan parantaa liikkuvuutta, tulee venytysten olla pitkiä ja rauhallisia (30 s -2 min). Tuolloin venyttelyt kannattaa toteuttaa omana juttunaan, vaikkapa kevyen pelailun jälkeen.

Venyttelyn yleisohjeita:

Venyttelä vain lämpimiä lihaksia!

Älä venytä lihasta voimakkaasti välittömästi ennen tai jälkeen tehokkaan harjoituksen

Muista hengittää vapautuneesti!

Venyttely ei saa tuottaa kipua, vaan sen on tunnettava vähintäänkin siedettävältä

Lonkan koukistajan venytys

Alkuasento korkeapolviasento, vie vartaloa eteen polvista ja lonkista joustamalla. Pidä selkä suorana. Venytys tuntuu etureiden yläosassa.



Toistot

1-2 x 30-45 sekuntia.

Pakaralihaksen venytys päinmakuulla

Venyttävän puolen jalka vartalon alla polvi koukussa. Toinen jalka suorana taakse. Painamalla vartaloa koukussa olevan jalan suuntaan, kohdistat venytyksen pakararan ja takareiden alueelle.



Toistot

1-2 x 30-45 sekuntia.

Hyljevenytys vatsalle

Lantio pysyy alustalla. Pyritään pitämään kädet suorana ja hartiat rentoina ja hengittämään.



Toistot

Kyljen venytys istuen

Vartalo taipuu suoraan sivulle.
Venyttävän puolen käsi tehostaa
venytystä, toinen jalka suorana,
venytettävän puolen jalka koukussa.



Toistot

1-2 x 30-45 sekuntia

Takareiden ja alaselän venytys

Istuen, toinen jalka polvesta
koukistettuna ja toinen suorana. Taivuta
vartaloa suorana olevan jalan suuntaan.



Toistot

1-2 x 30-45 sekuntia.

Pohjevenytys etunojassa

Venyttävän jalan kantapää tukevasti
alustassa, polvi suorana. Ylävartalo
käsien varassa etunojassa, ns.
"karhunkäyntiasento".



Toistot

Etüreiden venytys seisoen

Seisoen koukista venytettävän jalan polvi ja ota saman puolen kädellä nilkasta kiinni. Vie kantapäätä pakaraa kohden. Pidä venytettävän puolen polvi suoraan kohtialustaa. Pidä alaselkä suorana ja vatsalihakset jännitettyinä.



Toistot

1-2 x 30-45 sekuntia.

Rintalihaksen venytys käsivarsi koukussa

Seiso seinän vieressä, tue kyynärvarsi seinää vasten siten, että olkavarsi on yläviistoon kyynärvarsi koukistettuna. Kierrä vartaloa seinästä pois päin, jotta saat venytyksen tuntumaan rinnan alueella.



Toistot

1-2 x 30-45 sekuntia.