

LIKKUVUUSHARJOITTELU

Tavoitteena:

1. Ennaltaehkäistä vammoja
2. Nopeuttaa palautumista → tehostaa harjoittelua
3. Optimoida suoritustekniikkaa

Venyttely

Venytyksen kesto riippuu siitä mihin venytyksellä halutaan vaikuttaa:

Lihassetvenytys	Kesto	Tavoite	Käyttö
Lyhytkestoinen	5-10s	Lisätä lihaksen rentoutta ja parantaa verenkiertoa	Liikeratojen ja niiden riittävyden tarkistus ennen peliä tai alkulämmittelyn jälkeen
Keskipitkä	10-30s	Liikkuvuuden lisääminen ja liikeratojen avaaminen	Omana harjoituksena tai >30min harj jälkeen
Pitkäkestoinen	30-120s	Liikkuvuuden lisääminen ja liikeratojen avaaminen	Omana harjoituksena tai >30min harj jälkeen Saattavat alentaa lihaksen kimmo-ominaisuuksia väliaikaisesti → Ei kannata tehdä ennen koordinatiivisia harjoituksia, voimaharjoituksia tai pelejä

Venyttelyn perusohjeet:

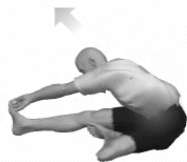
- Venyttele rauhallisesti
- Hengitä normaalisti
- Keskity venytettävään lihakseen
- Muista venyttää molemmat puolet
- Toista venytysliike **2-3 kertaa**
- Kiinnitä erityisesti huomiota ongelma-alueisiin / erityisen kireisiin lihaksiin → venytä niitä useammin

1 Lonkan ulkokiertäjät



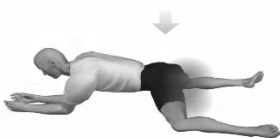
Istutaan selkä suorana ja nostetaan toinen jalka venytettävän jalan reiden päälle. Pidä alemmaa jalkaa niin koukussa kuin voit ja työnnä vartaloa polvea kohti, kunnes venytys tuntuu lonkan ulkosivulla/pakarassa. Venyttämisen voi tehdä myös selin makuulla tarttumalla koukussa olevan jalan polvesta ja vetämällä sitä rintaa kohti.

2 Yläselkä/lavanseutu



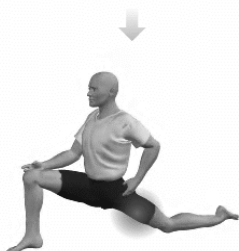
Istu alas jalat suorina. Koukista hieman toista jalkaa ja tartu ristikkäisellä kädellä jalkapohjasta kiinni peukalo alaspäin. Ojenna jalkaa samalla säilyttäen ylävartalon ryhti ja painamalla venytettävän puolen olkapäätä hieman vastaan

3 Reiden lähentäjät



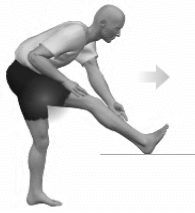
Polviseisonnassa levitetään polvet mahdollisimman erilleen. Selkä pidetään suorana ja lantion annetaan painua alas. Toisella venytyskierroksella ojenna toinen jalka suoraksi sivulle.

4 Lonkan koukistaja



Lähde toispolviasennosta viemään lantioita eteenpäin. Pidä keskivartalon asento vakaana aktivoimalla vatsaliikkeitä ettei lanneselkä pääse notkistumaan.

5 Polven koukistaja / takareisi



Toispolviasennosta ojenna etummaisien jalan polvi suoraksi (ei lukkoon). Nojaa suoralla selällä eteenpäin kohti ojennettua jalkaa.

6 Kylki / lantion sivuosa



Venytettävä jalka viedään ristiin toisen jalan taakse. Lantiota työnnetään eteen ja sivulle, kunnes venytys tuntuu nivusen edessä ja reiden ulkosivulla. Saat venytyksen tuntumaan myös/vaihtoehtoisesti kyljessä nostamalla venytettävän puolen käden päähän yli.

7 Etureisi



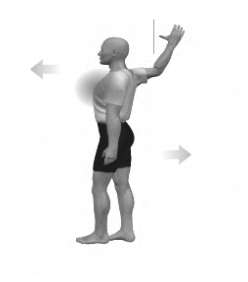
Nilkkaan tartutaan seisoma-asennossa ja vedetään koukussa olevaa jalkaa taaksepäin, kunnes venytys tuntuu reiden etuosassa. Muista pitää lantio edessä.

8 Pohkeet



Varpaat nostetaan tukea/seinää vasten ja painetaan polvesta ja lantiosta eteenpäin, kunnes venytys tuntuu pohkeessa.

9 Rintalihakset



Yläraaja nostetaan seinälle. Ota seinän puoleisella jalalla askel eteenpäin ja kierrä vartaloa seinästä poispäin, kunnes venytys tuntuu rinnassa. Vaihtamalla käden asentoa seinällä ylemmäs ja alaspäin venytyksen saa kohdistettua rintalihasten eri osiin.

10 Ranteen ojentajat ja koukistajat

