

Lihashuolto

- Aina ennen harjoitusta huolellinen alkulämpö, joka sisältää lyhytkestoiset venytykset noin 5-7 sek (ei pitkäkestoisia venytyksiä, sillä muuten lihasten voimantuotto ja kimmoisuus heikentyy).
- Loppuverryttely eli esim. juoksu laskevalla tempolla ja lyhyet, kevyet venytykset noin 10 sek.
- Harjoituksen jälkeen (2h) pidemmät venytykset noin 20-30 sek. Toista venytys 2-4 kertaa/lihasryhmä (tavoitteena palauttaa lihaksen normaali pituus).

Venyttely

- Hengitä rauhallisesti
- Tee lihasryhmä kerrallaan (jalat, keskivartalo, kädet ja niska-hartiasoutu)
- Älä nytkytä
- Muista rentous venytyksen jälkeen

Venyttelyn fysiologisia vaikutuksia

- ✓ Palautuminen harjoituksesta nopeutuu
- ✓ Ennaltaehkäisee liikuntavammoja, kuten lihasrevähdyksiä
- ✓ Lihasten ja sidekudosten elastisuus ja liikkuvuus lisääntyy
- ✓ Lihasten kireys ja jännitys vähenee
- ✓ Aineenvaihdunta ja verenkierto paranevat

JALAT



1. Etureisi

- vedä kantapäätä pakaraan
- työnnä lantiota eteenpäin

tai seisten

- vedä kantapäätä pakaraan
- työnnä polvea taaksepäin



2. Lonkan koukistaja

- astu reilu askel eteenpäin
- tue käsillä etumaisen jalan reidestä
- pidä polvi 90 asteen kulmassa
- taivuta ylävartaloa taaksepäin

Voit tehostaa taivutusta viemällä käsivarret pään yläpuolelle



3. Pakaralihakset

- istu ryhdikkäänä ja koukista toisen jalan nilkka toisen jalan reiden yli sivulle
- voit kääntää hartialinjaa ja katsetta vastakkaiseen suuntaan
- haluttaessa vahvista venytystä vetämällä kädellä koukussa olevaa jalkaa kohti kainaloa

tai

- ota kuvan mukainen asento
- auta venytystä työntämällä polvella venytettävää jalkaa kohti rintakehää



4. Reiden takaosan lihakset

- asetu aitajuoksijan asentoon
- pidä suoran jalan nilkka kohtisuorassa ylöspäin
- nojaa selkä suorana eteenpäin, rintakehä kohti polvea
- voit ottaa käsillä kiinni jalkaterästä ja venyttää pohjelihasta



tai

- ota venytettävän jalan takareidestä tai pohkeesta kiinni
- vedä jakaa kohti vartaloa
- lattiassa oleva jalka voi olla koukussa tai suorana



5. Lähentäjät

- istu ryhdikkäässä asennossa
- kantapää mahdollisimman lähellä vartaloa
- voit tehostaa liikettä painamalla kyynärpäillä polvista alaspäin



6. Alaselkä, takareidet ja lähentäjät

- reilu haara-asento
- pidä selkä suorana
- kallista ylävartalo suoraan eteenpäin (napa kohti lattiaa)



7. Pohkeet

- etunojassa, kämmenet lattiassa
- pidä venytettävän jalan kantapää kiinni lattiassa

tai seisten

- seiso seinän edessä
- aseta kantapää lähelle seinää
- vie lantiota kohti seinää



8. Pohkeen alaosa ja akillesjänne

- pidä kantapää lattiassa
- työnnä polvea eteenpäin

KESKIVARTALO



1. Alaselän lihakset

- pidä hartiat lattiassa
- pidä toinen jalka suorana
- paina koukussa olevaa polvea kohti lattiaa



2. Yläselkä ja lapaväli

- istu lattialla oikea jalka koukussa, vasen suorana
- tartu vasemmalla kädellä oikean jalan jalkapohjasta
- suorista sitten oikeaa jalkaa kunnes saat venytyksen tuntumaan vasemmassa lapavälissä ja leveässä selkälihaksesta
- tee molemmat puolet



3. Selkäranka ja vatsalihakset

- makaa lattialla mahallasi
- nosta käsillä ylävartalo ylös ja katse kattoon



4. Selän rentoutus

- työnnä kädet pitkälle eteen ja pidä niska rentona



5. Rintalihas

- seiso kylki seinään päin
- nosta seinän puoleinen käsi koukussa noin hartian tasolle kämmen ja kyynärvarsi seinää vasten
- käännä vartaloasi seinästä poispäin

tai kaverin kanssa

- kämmenet ja kyynärvarret vastakkain
- käännä vartaloasi kaverista poispäin



6. Kyljet

- seiso lantiota leveämmässä haara-asennossa
- nosta toinen kätesi yläviistoon ja laita toinen lantiolle
- taivuta vartalosi suoraan lanteilla olevan käden suuntaan



7. Alaselän lihakset (2)

- pidä polvet koukussa
- taivuta vartalo eteenpäin, kädet rentoina

KÄDET JA NISKA/HARTIASEUTU



1. Olkavarren ojentajat

- nosta käsi koukussa ylös pään viereen
- tehosta venytystä toisella kädellä työntämällä kyynärpäätä taaksepäin



2. Kyynärvarren ojentajat

- käsi suorana
- taita oikean käden avulla vasemman käden rannetta koukkuun ja hieman vasemman käden peukaloon päin
- venytä myös toinen käsi

Jos haluat tehostaa venytystä, tee venytys käsi nyrkissä.



3. Hartialihakset

- vie toinen käsi suorana ristiin vartalon eteen
- ota vapaalla kädellä ote venytettävän käden kyynärpästä
- vedä kättä kohti vartaloa kunnes tunnet venytyksen hartialihaksen takaosassa
- muista pitää hartiat alhaalla



4. Olkanivelen kiertäjät

- vie toinen käsi yläkautta ja toinen alakautta selän taakse
- yritä saada sormenpäät yhteen
- molemmat puolet



5. Niska

- tee venytys seisaaltaan tai polvi-istunnassa
- vie leukaa kohden rintaa
- halutessasi voit laittaa kädet kevyesti takaraivon päälle tehostamaan venytystä mutta älä paina päätä
- kun pyörität päätä hieman sivuille, tunnet venytyksen eri kohdissa niska



6. Hartiat

- vie korvaa kohti hartiaa
- liikettä voi tehostaa painamalla kädellä kevyesti päätä kohti hartiaa