

Tinttien ja Taitureiden liikkuvuusvinkkejä kotiin:

- MUISTA LÄMMITTELY (hölkkä, hyppis, pyörittelyt, kyykkykävely, karhukävely yms.)
- VENYTTELYN TULEE TUNTUA (JOPA TERVEELLÄ TAVALLA SATTUA), JOTTA LIIKKUVUUSOMINAISUUS PARANTUISI.
- TÄSSÄ KOKONAISUUDESSA KESKITYTTY ONGELMA-KOHTIIN – alla olevat ovat ongelmakohtia suurella osalla (useasti viikossa, jopa päivittäin esim. nukkumaan mentäessä)
- HUOMIO TEKNIikkaan!! ALASELÄN SUORUUS SUURIMASSA OSASSA LIIKKEISTÄ TODELLA OLENNAINEN.
- Venytysten suoritus joko staattisesti pysyen tai rauhallisesti pumpaten

a. takareiden kireys

- perus venytyksin = aitajuoksija asento, täysistunnassa noja eteen, selinmakuulla jalanvenytys koukussa mahanpäällä ja suorana (myös heitot!)
- äidin/isän/sisaruksen avustamana: painaminen syvemmälle edellä mainituissa asennoissa
 - ✓ erityisesti selinmakuulla suoritettava venytys vaatii apua. Lonkka ei saa kiertyä ”vinoon”!!!
- selinmakuulla myös jalkojen saksaus ja pito

b. lonkankoukistajan kireys

- perus lonkankoukistajavenytys toispolviseisonnassa päivittäin
- ”takajalka” seinää vasten tai vain kädellä/käsillä ylös nosto – venyttää myös etureittä

c. etureisi

- perusetureisivenytys seisten tai vaikkapa päinmakuulla – kuitenkin usein liian ”helppo”
- aitajuoksijan asennossa noja taakse ja toisen jalan nosto ”kainaloon” – äidin/isän/sisaruksen apua saatetaan kaivata
- lonkankoukistajavenytyksen yhteydessä mainitut ”takajalannosto-asennot” venyttävät myös etureittä

d. lähentäjälhas

- venytyksiä: ”salmiakiasento”, jalat auki istuen noja eteen, selinmakuulla jalkojen aukaisu sivuille, ”sammakkoasento” ja spiraali
- äidin/isän/sisaruksen avustamana: painaminen syvemmälle edellä mainituissa asennoissa

e. pakara

- tässä iässä ei välttämättä vielä suuria kireyksiä pakara-alueella, mutta vanhemmiten usein ongelmia ilmenee – pakaravenytyksiä siis hyvä ”opiskella” jo nyt
- istuen toinen jalka toisen ”yli”, selinmakuulla toinen jalka taitettuna toisen päällä, päinmakuulla ”joutsen”

✓ 4 HYVÄÄ KOKONAISUUTTA KOTIVENYTYKSISSÄ

- Aitajuoksijan asennossa 1) takareiden venytys 2) kyljen venytys 3) etureiden venytys
- 1) Lonkankoukistajavenytys 2) etureiden venytys 3) takareiden venytys 4) spagaati
- Selinmakuulla jalan venytys 1) koukussa 2) suorana (ulkopuolinen apu) 3) jalanheitot
- Sisäreisi: 1) Sammakkoasento 2) selinmakuulla jalkojen aukaisu 3) spiraali

✓ ERITYISIÄ ASETOJA

- linnunpesä ja silta (selän liikkuvuus), nosturi, vaaka