

## VENYTTELY

- ennen liikuntasuoritusta lyhyet venytykset, liikunnan jälkeen keskipitkät ja liikkuvuuden lisäämiseen pitkät venytykset
- kun teet liikkuvuuden lisäämiseksi venyttelyharjoituksen, venyttelyn tulee tuntua, jolloin notkeusominaisuus voi parantua – > edetään omasta mukavuusalueesta aina pidemmälle
- venyteltäessä muista rentoutunut käytös ja rauhallinen hengitys
- venyttelyn positiivisia vaikutuksia ovat mm.: liikkeiden taloudellisuus, lihasepätasapainon ehkäisy, loukkaantumisriski pienenee...
- venyttelyllä on positiivinen vaikutus myös voimantuottoon, rentouteen, nopeuteen ja kestävyteen
- ennen murrosikää on otollisin aika hankkia notkeutta
- muista tehdä myös aktiivisia liikkuvuusharjoituksia, esim. erilaisia liukuasentoja, raajojen avauksia jne.

Kun aloitat venyttelyn kotona huolehdi, että kehosi lihakset ovat lämpimät. Lämmittele alavartalo esim. hyppynaruhyppyillä (hyvä liike, lämmittää myös ylävartaloa) ja keski- sekä ylävartalon voit lämmittää esim. erilaisilla dynaamisilla kierroilla ja avauksilla, käsien pyörittelyillä yms.

Alla on esiteltynä eri lihasryhmistä esimerkkivenytyksiä. Voit käyttää venyttelyssä myös harjoituksista tuttuja venytyksiä. Käytä erilaisia venytyksiä monipuolisesti ja huolehdi, että venyteltäessä sinulla on hyvä ryhti ja että venytettävä lihas on rento.

### LONKKA- JA PAKARAVENYTYKSET:



– paina polvea lattiaan



- päällimmäisen jalan polvi osoittaa sivulle, vedä päällimmäistä jalkaa lähemmäksi takajalan avulla
- voit myös tehdä liikkeen seinää vasten, jolloin alemman jalan jalkapohja työntää venytysapua seinästä – > hartiat rentoutuvat



– paino edessä, takimmainen jalka suorana



– venytä takimmaista jalkaa suorana sivulle ja kurota kättä jalan suuntaan

### **LÄHENTÄJÄVENYTYKSET:**



– paina polvia kohti lattiaa





– pyri istumaan istuinluiden päällä edessä(ryhti)

### **LONKANKOUKISTAJA- JA ETUREISIVENYTYKSET**



– astu pitkälle eteen, varpaat suoraan eteenpäin



– voit venyttää etureittä myös kylki-/seisoma-asennossa



– varpaat suoraan eteenpäin, työnnä lantiota eteenpäin, takimmaisen jalan otteella saat myös etureiden venymään

## TAKAREISIVENYTYKSET



– venytettävän jalan polvi suorana

## POHJE- JA AKILLESJÄNNEVENYTYKSET



– seiso korokkeen reunalla, paina kantapäitä lattiaa kohti

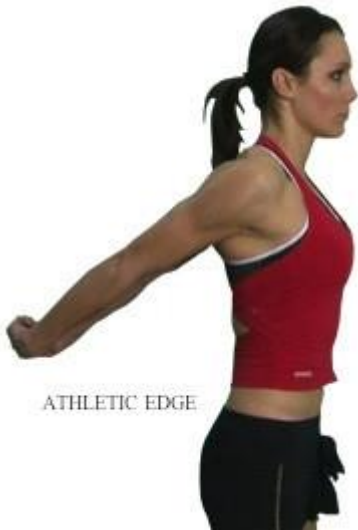


– paina jalkapohjaa ja lantiota samanaikaisesti kohti seinää



– paino edessä, jalkapohja maassa

### RINTA-, KÄSI- JA OLKALIHAKSET



ATHLETIC  
EDGE

– hyvä ryhti, hartiat alhaalla, venytä käsiä pitkälle alaviistoon



ATHLETIC  
EDGE

– laita kämmen ja käsivarsi seinään ja kierrä vartaloa ulospäin



– paina kättä kyynärpään kohdalta sivulle/alas

### VATSA-, SELKÄ- JA KYLKIVENYTYKSET



– taivutus suoraan sivulle, jalkapohjat maassa



– leuka rintaan

**TAVOITTEENA ON, ETTÄ SEURAAVANLAISET ASENNOT ONNISTUVAT HELPOSTI:**



– huomioi aina oikea suoritustekniikka, jolloin suoritat liikkeet turvallisesti! Mm. keskivartalo tiukkana, polvet ja varpaat samaan suuntaan...



**Ei kaikkien tarvitse olla maailman parhaita  
- mutta on tehtävä töitä, jotta löytää omat äärirajansa!**