

Urheilijan taidot ja ominaisuudet:

Liikkuvuus

1.2 KORIPALLOVALMENTAJAN PERUSOPINNOT



Liikkuvuus

Liikkuvuutta pitää harjoitella

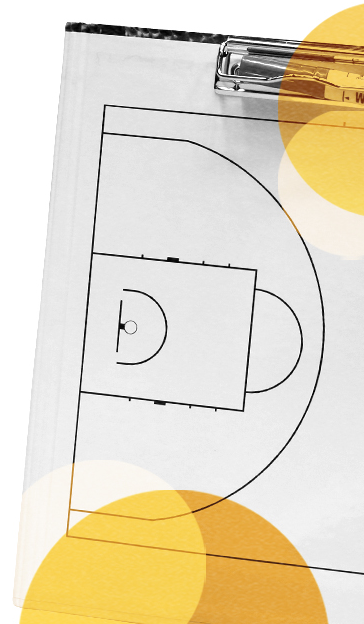
LIKKUVUUS ON KYKY KÄYTTÄÄ NIVELIÄ JA LIHAKSIA NIIDEN KOKO LIKELAAJUDELLA NIIN, ETTÄ TOIMINNALLINEN KETJU PYSYY TUKEVANA.

USEIN PASSIIVINEN LIKKUVUUS ON SUUREMPAA KUIN TOIMINNALLINEN LIKKUVUUS. IHANNETILANTEESSA NE OVAT SAMALLA TASOLLA.

TOIMINNALLISESSA LIKKUVUUDESSA OLEELLISTA ON TOIMINNALLISEN KETJUN TUKEVANA PYSYMINEN.

LIHASTASAPAINO KOOSTUU RYHDISTÄ, KEHONHALLINNASTA JA LIHASTEN SOPIVASTA SUHTEELLISESTA VOIMATASOSTA.

LIHASTASAPAINOA VOIDAAN TARKASTEELLA KOLMESTA NÄKÖKULMASTA: PÄÄVAIKUTTAJAN JA VASTAVAIKUTTAJAN, OIKEAN JA VASEMMAN PUOLEN SEKÄ PINNALLISTEN JA SYVIEN LIHASTEN VÄLILLÄ.

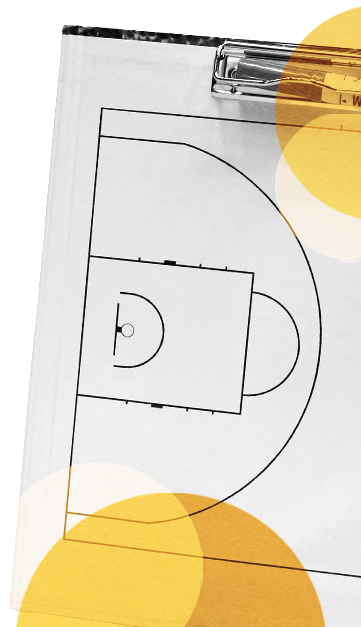
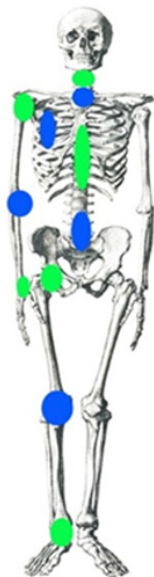


Liikkuvuus

Liikkuva – Tukeva -ajattelu

TULISIKO NIVELEN OLLA LIIKKUVA VAI TUKEVA?

nilkka	liikkuva
polvi	tukeva
lonkka	liikkuva
lanneranka	tukeva
rintaranka	liikkuva
lapaluu	tukeva
olkapää	liikkuva
kyynärpää	tukeva
ranne	liikkuva
kaularanka (alaosa)	tukeva
kaularanka (yläosa)	liikkuva



Liikkuvuus

Huoltavat harjoitusmenetelmät

VOIMAN POLKU

