



Yleistä venyttelystä

MIKSI VENYTELLÄ?

Tiedät varmasti, että sinun tulisi venyttellä - todennäköisesti jopa hyvin paljon enemmän, kuin mitä tällä hetkellä venyttelet. Mutta miksi? Säännöllisesti ja oikein tehdyllä venyttelyllä on mm. seuraavia hyötyjä:

1. Loukkaantumisriski pienenee
2. Palautuminen nopeutuu
3. Suorituskyky voi kasvaa
4. Liikkuvuus ja notkeus lisääntyvät
5. Venyttely on rentouttavaa ja auttaa stressinhallinnassa

Kuvalliset ohjeet koskevat staattista venyttelyä, se on turvallisin venyttelytyyli ja sitä voidaan suositella kaikille aloittelijasta ammattuurheilijaan.

MILLOIN VENYTELLÄ?

Venyttelyä suositellaan

1. Rajoitetusti ennen treeniä osana lämmittelyä
2. Salitreenin aikana sarjojen välissä
3. Treenin jälkeen osana cool-downia
4. Itsenäisenä palauttavana ja notkeutta kehittäväenä harjoituksena

1. ENNEN TREENIÄ OSANA LÄMMITTELYÄ

Pelkkä venyttely ei sovi lämmittelyksi, mutta on oikein tehtynä tärkeä osa sitä. Hyvä tapa lämmittää on seuraava:

- muutama minuutti aerobista liikuntaa esim. kävelyomatolla
- pyörittele kaikki nivel- ja taivekohdat läpi (nilkat, polvet, lantio, kädet, kyynärpäät, ranteet, niska)
- kevyitä dynaamisia venytyksiä, esim. käsien ja jalkojen heiluttelua
- venyttele kevyesti kireimmät lihakset (usein lonkankoukistajat, niska-hartiaseutu, pohkeet) n. 15 sek pituisilla venytyksillä
- tee lämmittelsarjat salin puolella

Huom! Ennen voimaharjoittelua tehdyt pitkäkestoiset venytykset vähentävät tutkimusten mukaan voimantuottoa. Siksi hyvä tapa lämmittää ja pitää liikkuvuutta yllä ovat dynaamiset venytykset. Dynaamisten venytysten tarkoitus on enemmänkin aktivoida, lämmittää ja herätellä lihaksia, eikä niinkään venyttää niitä. Niissä ideana on viedä raaja kontrolloidusti liikeradan ääripäille hetkeksi, jolloin lihas on venytystilassa vain hetken aikaa. Esimerkki: ilman painoa suoritettavat askelkyykyt, joiden ala-asennossa keskitytään 1-2 sek mittaiseen lonkankoukistajan venytykseen.

2. SALITREENIN AIKANA SARJOJEN VÄLISSÄ

Salitreenin aikana tehtyjen venytysten ideana on sarjan jälkeen venyttää lihas takaisin täyteen pituuteensa ja tehostaa alueen verenkiertoa niin, että maitohappo poistuu lihaksesta. Sarjojen välissä tehtävät venytykset sopivat erityisesti treeneihin, jossa lihakseen pakkautuu paljon verta (ns. "pumppitreeni"). Kokeile kevyehköjä alle 10 sekunnin mittaisia venytyksiä.

3. TREENIN JÄLKEEN OSANA COOL-DOWNIA

Salitreenin jälkeen lihas on pakkautunut täyteen verta ja lyhentyneessä tilassa. Lihaksessa on myös maitohappoa ja muita aineenvaihdunnan sivutuotteita, jotka voivat hidastaa palautumista. Venyttely treenin jälkeen pidentää lihaksen alkuperäiseen mittaansa ja kiihdyttää lihaksen aineenvaihduntaa. Kaikki eivät suosittele venytyksiä kovan treenin jälkeen, sillä lihas on silloin herkässä tilassa ja lihaksen reväyttäminen on helppoa, mutta monet ovat kuitenkin todenneet treenin jälkeiset venytykset hyväksi.

Kokeile varovasti, miltä tällainen venyttely tuntuu - vaikket venyttelisikään, jonkinlainen loppulämmittely on silti suotavaa. Cool-downin voi tehdä esimerkiksi näin:

- kevyehköä aerobista liikuntaa esim. kävelyomatolla 5-15 min, koko kropan kevyet venytykset 15-20 sek

4. ITSENÄISENÄ PALAUTTAVANA JA NOTKEUTTA KEHITTÄVÄNÄ HARJOITUKSENA

Tutkimusten mukaan lihas on lyhyimmillään noin 4 h salitreenin jälkeen, ja tätä on pidetty parhaimpana aikana venyttellä. Voit kuitenkin huoletta tehdä venyttelyn myös aivan erillisenä harjoitteena, esimerkiksi lepopäivänä. Lämmittele aina huolellisesti ennen venyttelyä, ja pukeudu lämpimästi etteivät lihakset kylmene venyttelyn aikana.

Venytyksen kesto voi olla 20 sek - 2 min. On hyvin tärkeää rentouttaa venytettävä lihas venytyksen ajaksi.

Huom! Älä koskaan venyttele lämmittelemättä ensin, sillä voit helposti loukkaantua. Älä myöskään tee venytellessä nykiviä tai repiviä liikkeitä, ellet tiedä tarkalleen mitä teet. Venyttely saa tuntua hieman epämiellyttävältä, mutta varsinaista kipua ei saa tuntua. Muista myös hengittää.

VENYTTELYJÄRJESTYS

Lihasten venyttelyjärjestyksellä on merkitystä, sillä suurin osa venytyksistä venyttää useampaa lihasta, kuin mitä ehkä on tarkoitus. Kun venytät lihakset tiettyssä järjestyksessä, varmistat, että venytettävän lihaksen tukilihakset eivät rajoita venytystä. Esimerkki: jos alaselän lihakset ovat hyvin kireät, voi takareisien venyttäminen olla vaikeaa, sillä venytys tuntuu enemmän kireässä alaselässä, kuin takareisissä. Mikäli venyttelet alaselän ennen takareisiä, pystyt venyttämään takareisiä tehokkaammin.

Tässä muutama ohjesääntö joita kannattaa seurata:

- venytä ensin selkä, sitten kyljet
- pakarot ennen lonkankoukistajia tai takareisiä
- pohkeet ennen takareisiä
- jos venytät säären etuosaa, tee se ennen etureisiä
- kädet ennen rintaa

Oma muistisääntöni ja venyttelyjärjestykseni

- yläkroppa takaa eteen
- lantio takaa eteen
- pohkeet, reidet



1

1. SELKÄ - Istu maassa jalat suorana. Koukista toinen jalka ja ota vastakkaisella kädellä jalkapohjasta kiinni. Työnnä samanaikaisesti jalkaa suoraksi ja vedä yläkroppaasi selällä taaksepäin. Etsi hyvä asento pyöristämällä ja suoristamalla selkää tarpeen mukaan.



2

2. SELKÄ - Ota toisella kädellä kiinni kaiteesta, ovenpielestä, kyykkyhäkistä tms. ja nojaa ja vedä itseäsi alakropan voimalla taaksepäin.



3

3. SELKÄ - Ota ote reisien takaa, pyöristä selkä ja vedä yläkroppaa pois päin jaloista.



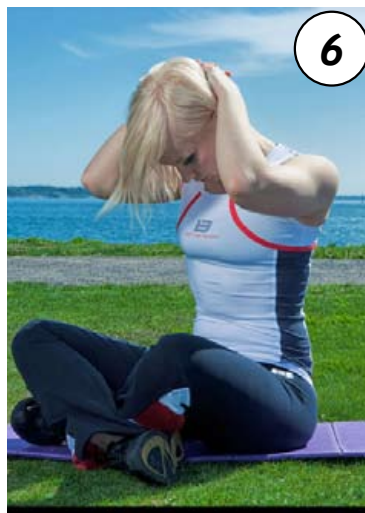
4

4. KYLJET - Nosta toinen käsi suoraksi ylöspäin ja lähde taivuttamaan yläkroppaasi suoraan vastakkaiselle sivulle päin. Saat erilaisen tuntuman kylkeen jos kokeilet venyttää vähän etuviistoon päin.



5

5. NISKA - Istu tai seiso ja kallista päätä sivulle, voit tarvittaessa auttaa toisella kädellä painamalla olkapäätä alas. Saat erilaisen tuntuman kallistelemalla päätä eri suuntiin.



6

6. NISKA - Pidä selkä suorana ja kallista päätä suoraan eteen ja alaspäin. Auta tarvittaessa käsillä.



7

7. NISKA JA YLÄSELKÄ - Sama kuin kohta 6, mutta pyöristä varovasti yläselkää.



8. OLKAPÄÄ - Pidä käsi vaakatasossa suorana ja toisella kädellä auttaen vedä se rintaan kiinni. Saat erilaisen nostamalla kättä vähän yläviistoon.



9. ETUOLKAPÄÄ JA HAUIS - Ojenna kädet taaksesi suoraksi lattiaa vasten, etsi hyvä asento kääntelemällä kämmeniä. Tämän voit tehdä hyvin myös seisten esim. puolapuista roikkuen.



10. ULKOKIERTÄJÄ - Maatessasi kyljellä olkapään päällä ojenna alla oleva käsi eteesi ja koukista se 90 asteen kulmaan. Paina varovasti kämmentä maata kohti toisella kädellä. Huom! On tärkeää, että makaat olkapään päällä etkä päästä sitä yläkropan edelle. Mikäli mahdollista, tue pää vaikka tyynyn päälle. Jos teet venytyksen oikein, liikkuvuus ei todennäköisesti ole suuri; tämä on kuitenkin hyvä venytys olkapääongelmien ehkäisyyn.



11. ULKOKIERTÄJÄ - Aseta kämmenselkä kylkeä vasten, ota toisella kädellä kyynärpästä kiinni. Vedä kyynärpäätä varovasti eteenpäin, älä anna hartioiden nousta.



12. SISÄKIERTÄJÄ - Koukista venytettävä käsi eteesi 90° kulmaan. Aseta toinen käsi sen alle, niin että venytettävän käden kyynärpää on toisen käden kyynärtaiteessa. Ota toisella kädellä venytettävästä kädestä kiinni, ja käännä varovasti kättä ulkokierto. Tämä liike onnistuu parhaiten kepin avulla.



13

13. HAUIS - Ojenna käsi takaviistoon suoraksi niin, että peukalo osoittaa maahan. Apuna voit käyttää seinää, kuntosalilaitteita tms.



14

14. OJENTAJA - Nosta käsi koukussa suoraan ylöspäin ja vedä sitä toisella kädellä auttaen taaksepäin.



15

15. HARTIAT JA KÄDET - Vie toinen käsi yläkautta, toinen alakautta ja ota selän takana käsistä kiinni. Voit käyttää apuna keppiä, narua tms.



16

16. & 17. FORKUT - Pidä käsi suorana, taita ranne ja voimista venytystä toisella kädellä auttaen. Venytä kynnarvarren molemmat puolet kuvien mukaisesti. Tämän voit tehdä myös lattiaa vasten.



17



18

18. RINTA - Tue käsi suorana kämmenselkä tukea vasten. Saat erilaisen tuntuman nostamalla kättä yläviistoon.



19

19. RINTA - Ota tuesta kiinni molemmin käsin kiinni ja nojaa eteen- ja alaspäin. Voit kevyesti roikkua käsiesi varassa. Tämä venyttää myös selkää ja kylkiä.



20

20. PAKARA - Nosta jalka koukussa toisen päälle ja vedä polvea rinta kohti. Pidä selkä suorana.



21

21. PAKARA - Makaa selälläsi ja nosta toinen jalka koukussa toisen jalan päälle. Ota alla olevasta jalasta kiinni ja vedä sitä itseäsi kohti.



22

22. SYVÄT PAKARALIHAKSET - Ota kohdan 21 asento, ja kippaa lantio alla olevan jalan puolelle niin, että päällimmäisen jalan jalkapohja on maassa. Vedä jalkaa nilkasta ylös ja sivulle, hae hyvä asento.



23

23. SYVÄT PAKARALIHAKSET - Ollessasi nelinkontin, käännä venytettävän jalan nilkka toisen jalan polvitaiteeseen, pidä molemmat polvet maassa. Vie painoa tässä asennossa venytettävän jalan suuntaan ja taaksepäin.



24

24. LONKANKOUKISTAJA - Pidä kuvan osoittamalla tavalla tarkimman jalan säari ja polvi maassa sekä etumaisessa jalassa polvi vähintään 90° kulmassa. Pidä alaselkä suorassa ja ryhti hyvänä, älä päästä lantiota tahtumaan alle.



25

25. SISÄREIDET - Levitä jalat auki, nojaa eteenpäin. Pyri saamaan napa lattiaan, pidä ryhti hyvänä.



26

26. SISÄ- JA TAKAREIDET - Levitä jalat auki, vie yläkroppa toisen jalan päälle.



27

27. SISÄ- JA TAKAREISI - Istu maassa venytettävä jalka suorana ja toinen jalka koukussa edessäsi, nojaa selkä suorana jalkojen väliin.



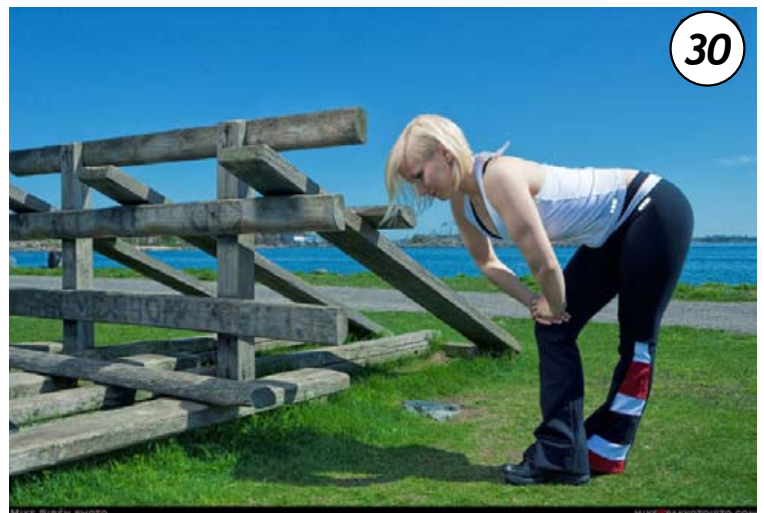
28

28. TAKAREISI - Istu maassa venytettävä jalka suorana ja toinen jalka koukussa edessäsi, vie yläkroppa suorana olevan jalan päälle. Pidä hyvä ryhti. Ns. aitajuoksija-asentoa, jossa jalka on takana koukussa, ei suositella, sillä se vääntää polven huonoon asentoon.



29

29. TAKAREISI - Pidä jalka tuen päällä, nojaa sen päälle. Pidä ryhti hyvänä ja molemmat jalat suorana.



30

30. TAKAREISI JA LOITONTAJAT - Seiso jalat ristissä, koukista etummainen jalka. Nojaa eteenpäin ja vie lantiota takimmaisesta jalan puolelle, tue itsesi etummaiseen jalkaan.



31

31. ETUREISI - Makaa kyljelläsi, ota kädellä päällimmäisestä koukistetusta jalasta kiinni.



32

32. ETUREISI - Sama kuin 31, mutta seisten. Älä vedä jalkaa taaksepäin, vaan pidä jalka niin että polvi osoittaa suoraan maahan. Jännittämällä pakarat saat venytyksen varmasti tuntumaan.



33

33. POHJE - Nosta jalkaterä tukea vasten, suorista jalka.



34

34. SYVÄ POHJELIHAS (soleus) - Pidä toinen sääri maassa, laita venytettävän jalan jalkaterä maassa olevan polven viereen. Pidä paino venytettävän jalan polven päällä. Jos et tunne venytystä, koita siirtää venytettävän jalan jalkaterää taaksepäin enemmän itsesi alle.



35

35. POHKEET JA TAKAREIDET - Istu jalat suorana, nosta toinen jalka toisen päälle. Ota päällimmäisen jalan varpaista kiinni ja vedä itseäsi kohden.



36

36. SÄÄREN ETUOSA (tibialis anterior) - Istu toisen jalan säären päällä, ojenna venytettävän jalan nilkka niin, että jalkapöydän kärki on maata vasten ja nosta polvea ylöspäin. Pidä paino kokonaan maassa olevan jalan päällä.



37

37. NILKAN JA SÄÄREN ULKOSIVU - Käännä jalkapohjaa kädellä sisäänpäin ja vedä varpaita itseäsi kohti. Venytys tuntuu parhaiten jalka suorana, mutta voit pitää myös jalan sylissäsi koukussa.



38

38. TAKAREIDET JA SÄÄREN ETUOSA - Istu jalat suorana, nojaa eteenpäin ryhdikkäästi. Ojenna nilkat, ja jos yllät, voit painaa varpaita alaspäin.



39

39. REIDET JA KYLJET - Levitä jalat, ojenna käsi ja ota vastakkaisesta jalasta kiinni. Kierrä ylävartaloasi siten, että voit viedä alla olevan käden maahan.



40

40. LONKANKOUKISTAJA JA ETUREISI - Lonkankoukistusvenytyksessä ota takana olevasta jalasta vastakkaisella kädellä kiinni, nojaa toisella kädellä maahan.



41

41. LONKANKOUKISTAJA JA TAKAREISI - Seiso yhdellä jalalla, ota toisella kädellä tukea ja toisella kiinni ilmassa olevasta jalasta ja vedä taaksepäin. Yritä pysyä pystyssä.

Venyttelä ensin huolellisesti ohjeiden mukaan lantionseutu ja reidet, erityisesti lonkankoukistaja ja takareidet. Sitten voit kokeilla seuraavia liikkeitä:



42. VAJAA SPAGAATTI - Ota spagaattiasento viemällä jalat suorana toinen eteen ja toinen taakse. Kippaa yläkroppa takimmaisesta jalan puolelle niin, että paino on takimmaisesta jalan reiden päällä ja tue itseäsi kädellä. Tässä asennossa voit venyttää spagaatin heikkoja kohtiasi.



43. SPAGAATTI - Vie jalat suorana toinen eteen ja toinen taakse, pidä hyvä ryhti. Voit alussa pitää painon käsien päällä tukena. Voit kääntää takimmaisesta jalan polven osoittamaan sivulle, kuten kuvassa, tai pitää sen maata vasten.



44. VATSA JA SELKÄ - Makaa vatsalla, nosta käsillä yläkroppaa ylöspäin ja pidä lantio tiukasti lattiasa.



45. SILTA - Makaa maassa selälläsi ja nosta jalat koukkuun niin lähelle pakaroihin kuin pystyt. Koukista kädet kämmenet korvien viereen ja nosta keho selkään kaarella kuin mahdollista. Siirrä jalkoja ja käsiä lähemmäs toisiaan jos pystyt. Tässä asennossa välilevyille tulee paljon painetta.



46. SILTA - Sama kuin kohta 45, mutta suorista jalat. Tämä siltavariaatio vaatii paljon yläselän notkeutta.



47. SILTA KYNNÄRPÄÄT MAASSA - Sama kuin kohta 45, mutta laske kynnärpäät maahan.