

Liikkuvuusharjoittelu: venytysmenetelmiä

1. SOMATIC STRETCHING -ajattelua

- Lihaksen tulee olla rento kun venytys alkaa (aineen vaihdunnan elvyttäminen)
- Kireässä lihaksessa (krooninen jännitys) jatkuva energian puute
- Etsitään rentoutta ja energiaa (verenkierto) dynaamisuuden kautta
- Nivelten liikkuvuutta parannetaan joustavilla ja pyörivillä liikkeillä
- Vastakkaisen lihaksen aktiivisuus rentouttaa venytettävää
- Kireyteen yleensä syynä epätarkoituksenmukainen asento- tai liiketottumus
- Jännittyneisyyden purkamiseen tarvitaan liikemallin korjaaminen
- Venytyksissä on tärkeää keskivartalon ja hartiasrudun vakaus, jolloin suojataan niveltä sen äärialueilla
- Lihasta käytetään myös aktiivisesti venytyksen aikana, kehonhallinta säilyy
- Venytyksessä käytetään hengitystä lisäämään lihasten rentoutta ja pidentymistä
- Staattinen venytys ei tuo motorista hallintaa, eikä vahvista nivel-luuliitosta
- Tuntemiseen liittyvää ohjausta: pyritään saamaan oppilas tuntemaan mitä itse tuntenut
- Parantunut rentous ja liikkuvuus tulee näkyä parantuneena kehonhallintana arjessa, harrastuksissa, ergonomiassa.

2. HARJOITUKSEN KAAVA:

- LÄMMITTÄVÄT LIIKKEET
- RAUHOITTUMINEN JA KESKITTÄMINEN
- VENYTÄVÄT LIIKKEET
- LOPPURENTOUTUMINEN

3. ESIMERKKI HARJOITUS

A. LÄMMITTÄVÄT LIIKKEET (seisten)

Sisältö

- Koko keho
- Nivelten pyörykset ja kierrot
- Rauhallinen aloitus, liikelaajuudet kasvavat vähitellen
- Liikkeet kehonhallintaa

Harjoitukset:

- Jalkapohjien käsittely piikkipallolla
- Nivelten pyörykset:
 - nilkat-ranteet-kyynärpäät
 - lonkat -lantio rintakehä

hartiat -niska

- **Selkärangan liikkeet**
 - Rullaukset kaarella ja pyöreänä**
 - Sivutaivutukset**
 - Kierrot**
- **Lämmittävät venytykset**

B. RAUHOITTUMINEN (Pallo niskan alla)

- **Yleisen jännittyneisyyden purkaminen**
- **Pysähtyminen**
- Niskan liikkeet ja ympyrät pallo niskan alla
- Piikkisiili rintarangan alla; ympyrät
- (Piikkisiili lantion alla ympyrät)

C. VENYTYKSET

- **Rentouttavat liikkeet**
- **Pumppaavat, lihaksen aineenvaihdunnan ja energiatason palauttavat, hermoa vapauttavat liikkeet**
- **Venytykset (noin hengityksen mittainen pito ja pieni kevennys x 8)**

1) Selkä ja lantio (takaketju)

- Rentouttava: Kilpikonnan vatsapallea Hengitys ja silittely tai selän rullahieronta
- Energisoiva: Sukeltava kissa/rullaava kissa
- Venyttävä: selän toispuoleinen venytys (TL fascia): kallistus ja kierto + hyppynarulla kylki

2) Lonkan koukistaja, reiden etuosa (etuketju):

- Rentouttava: Kyynärnoja: lonkan ja reiden etuosan mobilisointi reisi pallon tai rulla päällä liutus
- Rentouttava: ravistelut
- Energisoiva/rentouttava: lonkan ympyrät vyöllä
- Venyttävä: etu ketju kuminauhalla toispuoleisella
- Energisoiva: pumppaava venytys vyön avulla (kyyhkynen)
- Venyttävä: Reiden etuosa pallolla

3) Kyljet ja reiden ulkoreuna (TFL) (sivuketju) (pakarat)

- Rentouttava: hieronta piikkisiilillä, pallolla, lötköpotkolla tai rullalla
- Energisoiva: Konttausasennossa pujotus liike
- Venytys (pakara) : esim. joutsen
- Energisoiva: Rullaava sivutaivutus sivulankusta sääret alustassa
- Venytys kyljittäin pallo apuna (hengitys) tai venytys selinmakuu

4) Rintaranka (osittain diagonaaliketju)

- Energisoiva /stabiloiva: maapallo ja vaaka
- Venytys: kaari asennossa vyö apuna
- Venytys rintarangan kierrossa

5) Reiden takaosa ja lähentäjät,

- Rentouttava: Piikkisiili tai pallo tai rulla reiden/pakaran alla rullaukset istuen
- Energisoiva, mobilisoiva: lonkkien pyörytykset istuen
- Energisoiva: Pumpkaukset selinmakuulla (aktiivisesti reiden etuosaa käyttäen)
- Venyttävä: Vyöllä reiden takaosan
- Energisoiva: Rullalla liukuen lähentäjä venytykseen ja pois aktiivisella lihastyöllä
- Venytys lähentäjiin esim. edelliseen asentoon jääden tai selinmakuulla kuminauhan avulla

D. RENTOUTUMINEN

Merja Kalaja