

## LIHASHUOLTO      SIIPE D-POJAT

Harjoittelun määrä ja laatu on kasvanut niin, että **harjoitustavoitteiden saavuttaminen on lähes mahdotonta ilman kunnollista lihashuoltoa**. Lihashuollon *perusta* rakentuu monipuolisesta harjoittelusta, levon ja rasituksen oikeasta suhteesta, harjoittelun jaksotuksesta, ravinnosta sekä erilaisista toimenpiteistä, kuten venyttelystä ja verryttelystä. Lihashuolto onkin osa valmennussuunnitelmaa, jolloin turvataan riittävä palautuminen ja haluttu kehitys. Tässä paneudutaan **urheilijan itse suorittamiin lihashuolto-toimenpiteisiin; verryttelyyn ja venyttelyyn**. Näistä on erityisen suuri hyöty nopeus- ja taitolajeissa.

Fyysisellä harjoittelun tarkoituksena on parantaa suorituskykyä, mutta sillä on myös negatiivisia vaikutuksia, mikäli niihin ei kiinnitetä ajoissa huomiota. Harjoittelun seurauksena on lihassolujen kasvaminen, jolloin niiden poikkipinta-ala kasvaa. Tällöin lihaksen sidekudoskalvot ja jänteet kiristyvät ja lihas lyhenee. Tämä taas vaikuttaa heikentävästi nivelten liikeratoihin ja yleiseen liikkuvuuteen. Edelleen se näkyy heikentyneenä aineenvaihduntana ja rentouskin on puutteellista. **Mikäli harjoittelu jatkuu ja venyttelyä laiminlyödään, riski rasitusvammoihin lisääntyy edelleen.**

**Venyttely on tärkein ennaltaehkäisevä toimenpide, joka palauttaa lihaksen lepopituuden, parantaa verenkiertoa ja aineenvaihduntaa, rentouttaa ja lisää nivelten liikkuvuutta.** Venyttely kuuluu jokaiseen harjoitustapahtumaan **ja lepopäivänä se on erillinen harjoitus**. Venyttelytapoja ja -liikkeitä on monenlaisia, mutta tärkeintä on kehittää tarkoituksenmukainen ja yksilöllinen venyttely. Venyttelyn yhteydessä on hyvä suunnattava ajatus venytettävään lihakseen, jolloin oppii paremmin tuntemaan itsensä.

Venyttelyjä on periaatteessa kolmenlaisia: **Varsinaisessa venyttelyssä** tavoitteena on lisätä lihaksen elastisuutta ja siinä yksi venytys kestää puolesta minuutista pariin, kolmeen minuuttiin. Lihaksen hyvä elastisuus pitää sen kunnossa ja loukkaantumisriskit ovat pienempiä. Lisäksi Sinulla on varmasti parempi ja kevyempi olo! **Liikuntasuoritusta ennen** kannattaa venyttää päälihaksen läpi pienen lämmittelyn jälkeen. Yhden venytyksen pituus on 5-7 sekuntia. **Välittömästi liikuntasuorituksen jälkeen** lihakset venytetään oikeaan mittaan ja laukaistaan lihasjännitys pois. Tunti pari liikuntasuorituksen jälkeen on hyvä vielä venyttellä.

### **Venytyisperiaatteet:**

1. edetään isoista lihaksista pieniin lihaksiin
2. venytetään ensin ojentava lihas ja sitten koukistava vastalihas

**Varsinainen venyttely**, joka kehittää elastisuutta ja poistaa lihaskireyksiä  
Venytysmäärät: 2-4 x 30 sek. - 180 sek.

### **Ennen liikuntasuoritusta**

Venytysmäärät: 2-3 x 5-7 sek.

### **Heti urheilusuorituksen jälkeen**

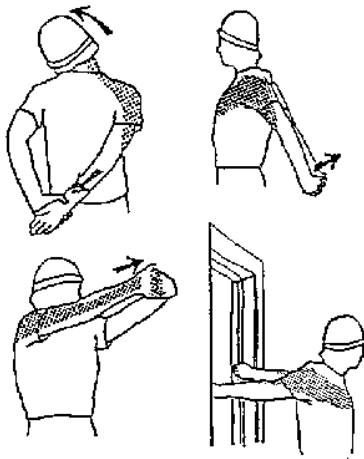
venytetään päälihaksen oikeaan mittaan 1-2 x 5 sek.

### **Pari tuntia urheilusuorituksen**

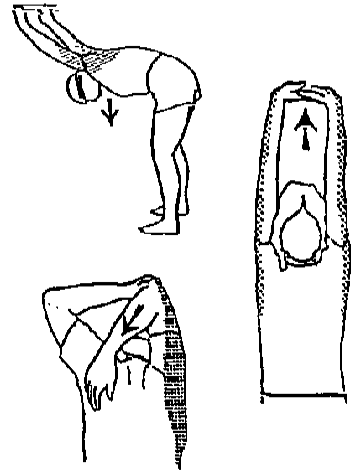
jälkeen varsinaista venyttelyä eli 2-4 x 30 sek. - 90 sek

**½ tunnin omatoimisessa venyttelyharjoituksessa käy kaikki seuraavan sivun venytykset läpi rauhallisesti ja muista tehdä molemmille raajoille, kukin venytys kestää noin 30 – 45 sek. ja välissä 5 sek. huili (yhteensä 32 venytystä) Etsi asento joissa oikea lihas venyy!**

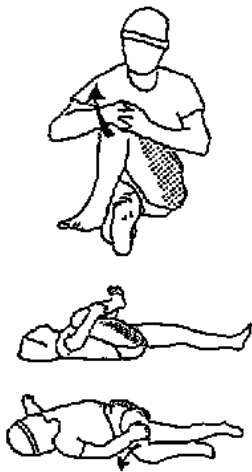
## ERILAISIA VENYTTELYITÄ (VENYTETTÄVÄ ALUE ON TUMMENTETTU):



Hartialihasten venyttelyt:



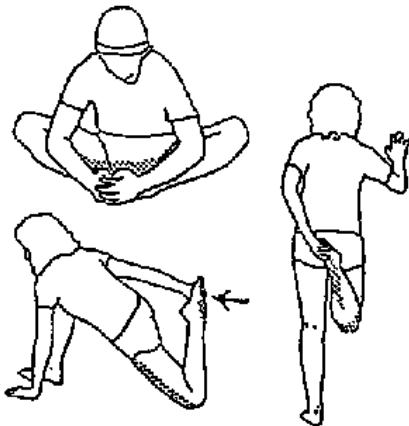
Pakaran venyttelyt:



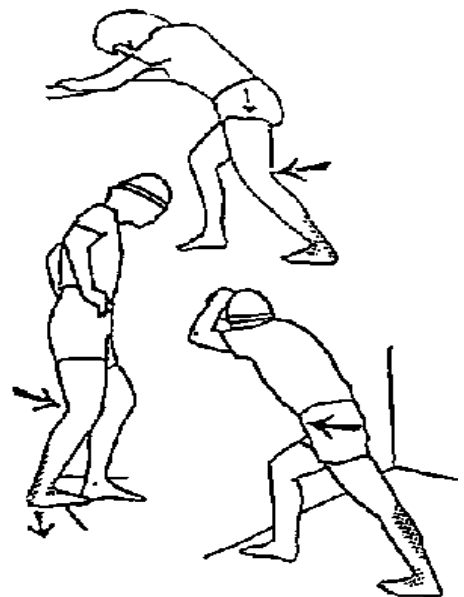
Takareidet venyttelyt:



Sisä- ja etureiden venyttelyt:



Pohkeenvenyttelyt:



Säännöllinen venyttely:

- vähentää lihasjännitystä
- saa kehon tuntumaan rennommalta
- parantaa koordinaatiota ja liikelaajuuksia
- ennaltaehkäisee liikuntavammoja, kuten lihasrevähdyksiä
- opettaa tuntemaan omaa kehoa