

# VENYTTELYOHJE

EVU - 00

Mika Laaksonen

# MIKSI ON HYVÄ VENYTELLÄ PELIEN JA HARJOITUSTEN JÄLKEEN?

- Kova harjoittelu ja treeni kiristävät lihaksia, jos venyttely laiminlyödään. Näin lihakset **väsyvät nopeammin** ja **tuntuvat jäykiltä** sekä kivuliaailta.
- Kiristyneet lihakset **vähentävät** lihasten **joustokkyä ja voimaa**.
- Jos harjoittelet jatkuvasti ilman asianmukaista venyttelyä, se voi aiheuttaa jopa **ryhtivirheitä** kehoon.

## VENYTTELYLLÄ VOIDAAN

- lisätä lihaksen tuottamaa voimaa.
- poistaa lihasjännitystä.
- parantaa verenkiertoa.
- nopeuttaa kehon palautumista rasituksen jälkeen.

# VENYTYKSEN PERUSPERIAATTEET

- **Oikea asento** on venyttelyssä tärkeää, sillä sen avulla lihas saadaan rennoksi, jolloin venymistä voi tapahtua.
- Venyttelyn aikana tulee **hengittää rauhallisesti ja tasaisesti**, sillä hengityksen pidättäminen lisää koko kehon jännitystä.
- Venyttelyn tulee olla **säännöllistä**.
- Tärkeintä venyttelyssä kuitenkin on, että venytys tuntuu siellä, missä sen halutaan tuntevan ► **vaatii keskittymistä!**
- **Varoitus!** Muistathan, että sairaana kuntoileminen voi olla vaarallista. Jos sinulla on pitkäaikainen sairaus tai vamma, keskustele ensiksi lääkärin kanssa harjoittelumisestasi.

# VENYTTELYJÄ ON KOLMENLAISIA

## Varsinainen venyttely

- Yksi venytys kestää puolesta minuutista kolmeen minuuttiin ja sen tarkoitus on pitää lihas joustavana ja kunnossa. Hyvä venyttely vähentää loukkaantumisriskejä.

## Liikuntasuoritusta ennen tapahtuva venyttely

- Ennen kuin alat venytellä, sinun pitää saada lihakset lämpimiksi pienellä lämmittelyllä. Tässä venytyksessä käydään päälihakset läpi ja yhden venytyksen pituus on 5-7 sekuntia.

## Liikuntasuorituksen jälkeen tapahtuva venyttely

- On tärkeää, että liikuntasuorituksen jälkeen lihakset venytetään oikeaan mittaan ja laukaistaan lihasjännitys pois. Yksi venytys kestää 3-5 sekuntia/ lihas. On suositeltavaa, että venyttelet myös pari tuntia urheilusuorituksen jälkeen.

# JALAT

- **Vaikutus:**  
etureisi, lonkan koukistaja
- Ota nilkasta kiinni vastakkaisella kädellä ja vedä kantapäätä kohti pakaraa. Paina lantiota eteen.



- **Vaikutus:**  
etureisi
- Ota nilkasta kiinni vastakkaisella kädellä ja vedä kantapäätä kohti pakaraa.



# JALAT

- **Vaikutus:**  
etureisi
- Ota kädellä kiinni ja vedä kantapäätä kohti pakaraa.



- **Vaikutus:**  
lonkan koukistaja,  
etureiden yläosa
- Paina lantiota eteenpäin.



# JALAT

- **Vaikutus:**  
takareisi
- Venytyskohta vaihtuu,  
kun vaihtelet hieman  
jalkojen polvikulmaa.



- **Vaikutus:**  
takareisi, lähentäjä
- Taivuta ylävartaloa  
selkä suorana jalan  
päälle.



# JALAT

- **Vaikutus:**  
takareisi, lähentäjä
- Taivuta ylävartaloa  
selkä suorana jalan  
päälle.



- **Vaikutus:**  
lähentäjät, reiden  
takaosa
- Aseta kantapäät  
lähelle pakaroita.  
Avaa jalkoja  
kynärpäillä  
painamalla polvia  
kohti lattiaa.



# JALAT

- **Vaikutus:**  
takareisi, lähentäjä
- Taivuta ylävartaloa  
selkä suorana  
jalkojen väliin.



- **Vaikutus:**  
jalkapohjat ja varpaat
- Istu jalkojesi päällä  
kuvan mukaisesti.  
Vaihda nilkkojen  
asentoa.



# JALAT

- **Vaikutus:**  
säärilihas ja nilkat
- Ojenna nilkka ja aseta se lattiaa vasten. Paina polvea ja säärtä alaspäin.



- **Vaikutus:**  
pohkeet ja  
akillesjänne
- Istu jalkojesi päälle kuvan mukaisesti. Vaihda nilkkojen asentoa.



# JALAT

- **Vaikutus:**  
pohkeet
- Aseta kantapää lähelle seinää. Vie lantiota kohti seinää.



- **Vaikutus:**  
sivureisi ja lantio
- Ole tarkasti kyljellään ja nosta itseäsi kädellä ylöspäin.



# JALAT

- **Vaikutus:**  
pakara ja reiden takaosa
- Aseta toinen jalka toisen yli ja auta venytystä vastakkaisella kädellä. Kierrä myös ylävartaloa.



- **Vaikutus:**  
pakara ja reiden takaosa
- Aseta jalka itsesi alle ja pudota painosi pakaralle päälle.



# KESKIVARTALO

- **Vaikutus:**  
alaselkä, pakara
- Ota kuvan mukainen asento ja taivuta ylävartaloa sivuttain suorana olevan jalan suuntaan.

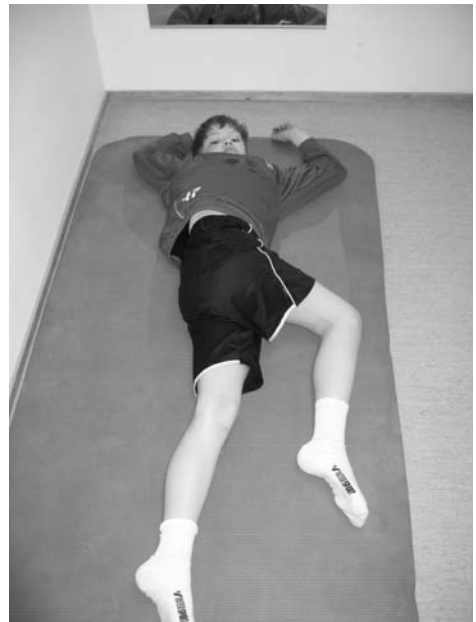


- **Vaikutus:**  
alaselkä, pakara
- Taivuta ylävartaloa suorana olevan jalan suuntaan. Tehosta venytystä painamalla polvesta.



# KESKIVARTALO

- **Vaikutus:**  
alaselkä, pakara,  
lantio
- Ota kuvan mukainen  
asento. Pidä hartiat  
lattiassa.



- **Vaikutus:**  
isot selkälihakset
- Tee keinuliikettä  
pyöreällä selällä.



# KESKIVARTALO

- **Vaikutus:**  
vatsalihakset
- Taivuta ylävartaloa taakse ja pidä lantio lattiassa.



- **Vaikutus:**  
vatsalihakset
- Asetu jonkin matkan päähän seinästä ja taivuta itsesi kaarelle, että kädet ovat seinässä kiinni. Kävele käsillä seinää alaspäin, jolloin venytys tehostuu.



# KESKIVARTALO

- **Vaikutus:** hartiat ja selkälihakset
- Ota kumara asento ja pyöristä selkä. Vie käsiä voimakkaasti eteenpäin.



- **Vaikutus:** olkavarren takaosa ja hartiat
- Taivuta ylävartaloa sivulle. Tehosta sitä kädellä viemällä se pään yli. Pidä toisella kädellä lantiota paikallaan.



# HARTIAT JA KÄDET

- **Vaikutus:**  
niskalihakset
- Aseta kädet takaraivolle ja taivuta päätä rauhallisesti eteenpäin. Taivuta päätä eri kulmiin.



- **Vaikutus:**  
niskalihakset ja hartiat
- Vie jalat pään yli ja aseta polvet pään sivulle. Keskity myös rauhalliseen hengitykseen.



# HARTIAT JA KÄDET

- **Vaikutus:**  
rintalihas
- Aseta käsi suoraksi, kämmen seinää vasten. Tuo olkapää eteen.

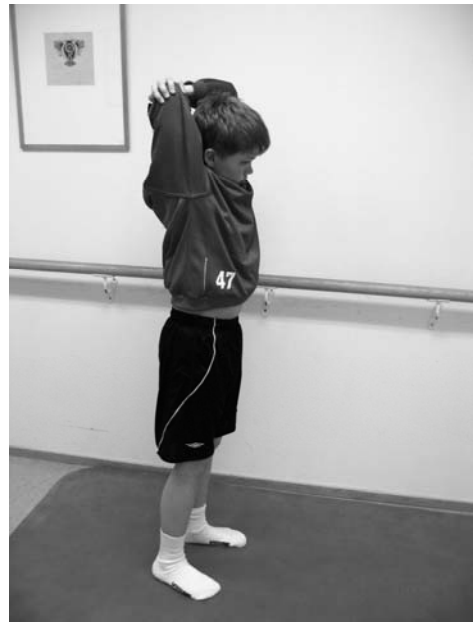


- **Vaikutus:**  
ojentajat ja hartiat
- Vie toinen käsi vastakkaisen olkapään yli ja tehosta sitä toisella kädellä työntämällä kyynärpäätä.



# HARTIAT JA KÄDET

- **Vaikutus:**  
ojentajat ja hartiat
- Vedä kyynärpäätä taakse.



- **Vaikutus:**  
rintalihaksisto ja olkapää
- Asetu päinmakuulle ja laita venytettävä käsi sivulle. Käännä selkää kättä kohti. Tehosta venytystä työntämällä vapaalla kädellä ja pitämällä olkapää lattiassa.



# Lähteet

- Asmussen, Peter D. ym.  
Lihashuolto. Hieronta.  
Kuntosaliharjoittelu, teippaus ja  
venyttely. 2001. VK-kustannus.
- Renström, Per ym. Urheiluvammat.  
Ennaltaehkäisy, hoito ja kuntoutus.  
2002. VK-kustannus.
- Ylinen, Jari. Venytystekniikat.
- Pro Training Ky.