



## **Valmistaudu liikuntaan oikein**

### **Lämmittely ja loppuverryttely - miksi ja miten?**

Huolellisella alkulämmittelyllä pystytään lisäämään merkittävästi liikunnan nautintoa ja ehkäisemään tehokkaasti äkillisten ja rasitusvammojen syntymistä. Parhaan mahdollisen fyysisen ja psyykkisen vireystilan ja suorituskyvyn saavuttamiseksi tulee elimistö lämmittää ja mieli virittää ennen liikunnan aloittamista. Lämmittelyllä valmistetaan lihaksisto, hermosto, hengitys- ja verenkiertoelimistö sekä mieli liikunnan vaatimuksiin. Alkulämmittelyn ansiosta keho toimii liikunnassa tehokkaasti, taloudellisesti ja kudoksia säästävästi.

Elimistön valmiustilan kohottamiseen kuuluu olennaisena osana verenkierron vilkastuttaminen kaikissa suurissa lihasryhmissä ja kehon lämpötilan kohottaminen kokonaisvaltaisesti. Lihastyön avulla ohjataan verenkiertoa harjoitettaviin lihasryhmiin ja lämpötilan kohoamisen seurauksena lihasten ja jänteiden joustavuus paranee. Vilkastuneen verenkierron ansiosta lihasten energian ja hapensaanti tehostuvat, mikä parantaa lihasten työskentelykykyä.

### **Kiiruhda hitaasti**

Lämmittely aloitetaan aina kuormittamalla kevyesti kehon suuria lihasryhmiä. Lämmittely onnistuu hyvin mm. juoksemalla, pyörimällä, soutilaitteella, crosstrainerilla, naruhyppelynä jne. Olennaista lämmittelyssä on hitaasti kiiruhtaminen eli aloitetaan matalalla teholla ja liikunnan tehokkuutta lisätään vähitellen. Lämmittelyn tulisi kestää vähintään 5 -10 minuuttia, sillä elimistön sopeutuminen harjoitusta vastaavalle aineenvaihdunnan tasolle vie monta minuuttia.

### **Verryttelyn hyvänä tunnusmerkkinä voidaan pitää hikoilua ja lievää hengästymistä.**

**Yleisen lämmittelyn jälkeen** tulee harjoituksessa kuormitettavia lihasryhmiä lämmitellä vielä erikseen noin 10 minuuttia. Samalla avataan harjoittelussa tarvittavat liikeradat kevyillä venytyksillä ja rytmikkäästi laajoja liikkeitä toistaen. Lämmittely on hyvin yksilöllinen tapahtuma, johon liittyy paljon myös henkisen valmiuden kohottamista. Lämmittelystä on hyvä tehdä rutiini, jonka aikana rentoudutaan ja valmistaudutaan tulevaan harjoitukseen. Lämmittelyn kesto ja intensiteetti vaikuttaa paljon liikuntalaji ja liikunnan tehokkuus. Kevyt peruskestävyys harjoitus esim. kävellen, ei kaipaa kovin tehokasta lämmittelyä.

**Huomioi, että esim. tehokas lihaksia kasvattava perusvoimaharjoitus on turvallista ja tehokasta vasta kunnon lämmittelyn jälkeen.**

### **Loppuverryttely**

Elimistö palautuu liikunnasta kolmivaiheisesti. Ensin palautuvat hengitys- ja verenkiertoelimistön toiminnot lepotasolle. Syke, verenpaine ja hengitystiheys palautuvat lepotasolle muutamassa minuutissa liikunnan päättymisestä. Lihasten lämpötilan palautuminen lepotasolle kestää jo selvästi kauemmin, noin 45 minuuttia. Kaikkein eniten aikaa vaatii kudosten kemiallinen ja rakenteellinen palautuminen, joka vie tunteista joskus jopa vuorokausiin.

**Liikunnan jälkeen tehtävä loppuverryttely on tärkeä lihashuollollinen ja palautumista edistävä toimenpide.** Tavallisesti loppuverryttely tehdään jatkamalla selvästi kevennetyllä teholla, sitä liikuntaa millä itse harjoituskin on tehty. Verryttelynä voidaan käyttää myös muita lajeja, samalla tavalla kuin lämmittelyssäkin. Loppuverryttelyn aikana liikutaan matalatehoisesti, syke 120 -130, vähintään 10 minuuttia. Liikunnan tehokkuutta vähennetään asteittain ja elimistön annetaan palautua vähitellen normaalitilaan. Jäähdyttelyn avulla nopeutetaan liikunnan aikana syntyneiden kuona-aineiden ja maitohapon poistumista lihaksista.

Jäähdyttelyn lopuksi voidaan käydä rasittuneet lihakset läpi kevyillä venytyksillä ja tehdä kevyesti liikeratoja avaavia liikkeitä. Varsinainen venyttely tulee tehdä vasta 1-2 tuntia myöhemmin, koska lihakset ja jänteet eivät heti harjoituksen jälkeen aisti venytystä normaalilla tavalla. Liian voimakkaat ja nopeat venytykset, heti harjoituksen jälkeen, voivat aiheuttaa lihasten tai jänteiden vaurioitumisen.

Muista lämmittely - ja loppuverryttely!

Jarmo Riski  
Valmentaja