



## **Liikkuvuus ja notkeus**

Liikkuvuusharjoittelu vaikuttaa lihaksiin, jänteisiin ja nivelkapseliin useiden mekanismien kautta. Liikkuvuusharjoituksen seurauksena

- \*lihaksen verenkierto paranee ja lämpötila kohoaa
- \*lihasten sisäinen vastus vähenee
- \*lihasten ja jänteiden rakenneosien venyvyys paranee eli lihaspituus kasvaa
- \*lihasten rentoutumiskyky paranee ja rentoutumisaika lyhenee
- \*nivelsiteiden ja - kapselin venyvyys paranee

## **Liikkuvuuden harjoittaminen**

Verryttelyiden yhteydessä tehtävät venytykset tehdään lyhytkestoisina ja liikeratoja avaavina. Liian tehokkaat venytykset ennen harjoittelua voivat vaikuttaa koordinaatioon ja voimantuottoon heikentävästi. Harjoittelusta väsynyt lihas taas saattaa vaurioitua liian voimakkaasta venyttämisestä. Erillisessä liikkuvuus harjoituksessa käytetään sitten pitkiä ja tehokkaita, nivelten ja lihasten ääriasentoihin meneviä liikkeitä.

Venytykset voidaan jakaa kestonsa mukaan kolmeen eri tyyppiin;

- \*lyhytkestoiset venytykset, joiden kesto on 5 -10 sekuntia ja toistomäärä 2-4 kertaa/liike
- \*keskipitkät venytykset, joiden kesto on 10 - 30 sekuntia ja toistomäärä 2-4 kertaa/liike
- \*pitkät venytykset, joiden kesto on 30 sekunnista useisiin minuutteihin ja toistomäärä 2-4 kertaa/liike

## **Stretching - menetelmän venyttely toteutetaan seuraavasti:**

1. Venytä lihasta rauhallisesti liikeradan loppuun
2. Jännitä lihasta voimakkaasti 4 - 6 sekunnin ajan
3. Rentouta lihas maksimaalisesti, asentoa muuttamatta
4. Vie venytystä ilman kipua pitemmälle ja pidä venytystä vähintään 20 sekuntia

Toista jännitys-rentous-venytysliikkeitä rauhalliseen tahtiin 3-5 kertaa tai kunnes haluttu liikelaajuus on saavutettu.

## **Muista hengitys venytysliikkeissä!**