



©PhysioTools

Venytysohjeita

Venytysohjeita ja liikkuvuusharjoitteita on hyvä liittää jokaiseen harjoitukseen tavalla tai toisella. Venyttely ja liikeratojen avaaminen kuuluvat olennaisena osana sekä alkuun, että loppuverryttelyyn. Ennen harjoitusta ja harjoituksen jälkeen venyttely on tehtävä tunnustellen. Liian tehokkaat venytykset ennen harjoittelua voivat vaikuttaa koordinaatioon ja voiman tuottoon heikentävästi. Harjoittelusta väsynyt lihas taas saattaa vaurioitua liian voimakkaasta venyttämisestä.

Erillisessä liikkuvuusharjoituksessa käytetään pitkiä ja tehokkaita, nivelten ja lihasten ääriasentoihin meneviä liikkeitä. Ennen venyttämisen aloittamista lihakset pitää aina lämmitellä hyvin.

Venytykset voidaan jakaa keston 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

Lyhytkestoisilla venytyksillä valmistetaan lihaksia tulevaan harjoitukseen, sillä lyhytkestoiset venytykset lisäävät lihaksen verenkiertoa, lämpötilaa ja elastisuutta.

Heti liikuntasuoritusten jälkeen lyhytkestoisilla venytyksillä palautetaan liikelaajuudet harjoituksen alun tasolle. Liikkeitä toistetaan 2–3 kertaa ja venytystä pidetään yllä vain muutama sekunti (5–7 s).

Keskipitkiä ja pitkiä venytyksiä käytetään silloin, kun halutaan lisätä liikkuvuutta ja liikeradat maksimaalisesti auki. Nämä harjoitukset kannattaa tehdä erillisinä harjoituksina tai vähintään puoli tuntia rasittavien harjoitusten jälkeen. Pitkien venytysten aikana on seurattava tarkasti tuntemuksia, ettei venytys muodostu liian voimakkaaksi ja aiheuta vaurioita lihaksiin.

Venyttely voidaan suorittaa myös stretching-menetelmällä, joka perustuu jännitys-rentoutus-venytys - yhdistelmään. Stretchingissä hyödynnetään lihasten kykyä rentoutua refleksitoiminnan avulla.

Stretching-menetelmän venyttely toteutetaan esimerkiksi 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.

Perehdy myös lajikohtaisiin venytysohjeisiin. Lisätietoja saat myös Treeniresepti harjoittelijan oppaasta.

Jarmo Latvala, fysioterapeutti, OMT