



## VENYTTELYHARJOITUKSET

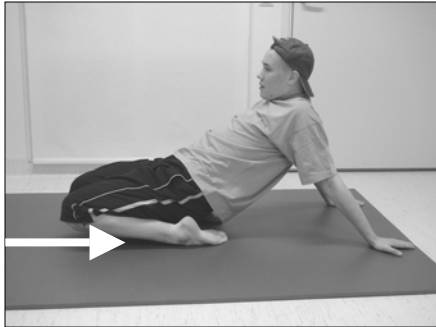
- ENNEN HARJOITUSTA lyhyet 5 – 10 s kestävät, valmistavat venytykset
- HARJOITUKSEN JÄLKEEN n. 15 – 30 s kestävät, palauttavat venytykset
- 1 – 3 TUNTIA HARJOITUKSEN JÄLKEEN 30 – 120 s kestävät, liikkuvuutta lisäävät venytykset
- ERILLINEN VENYTTELYHARJOITUS -> muista hyvä lämmittely ja tee pitkäkestoiset venyttelyt

## VENYTTELYN HYÖDYT

- lihaksen lepopituuden palautuminen
- ennaltaehkäisee liikuntavammoja kuten esim. lihasrevähdyksiä
- vähentää lihasjännitystä ja saa kehon tuntumaan rennommalta
- lyhentynyt lihas väsyy helpommin, tuntuu jäykältä ja on helpommin kipeä
- käynnistää nopeamman palautumisen harjoituksesta
- parantaa koordinaatiota sallimalla vapaammat ja helpommat liikkeet
  - ➔ lihakset toimivat tehokkaasti
  - ➔ liikenopeus kasvaa
  - ➔ voimantuotto helpompaa
  - ➔ lihasten kimmoisuus säilyy
  - ➔ parantaa liikelaajuutta

Seuraavilla sivuilla on Sinulle esimerkkejä helposti toteutettavista kiekkoilijan venyttelyliikkeistä. Ja eikun venymään...





## NILKAT

Tarvittaessa nosta polvia irti lattiasta



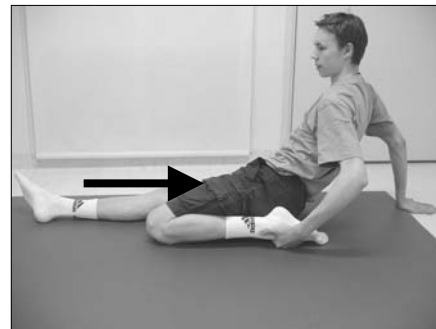
## REIDEN TAKAOSA

Selkä suorana, kallistu ojennetun jalan puoleen



## LONKAN KOUKISTAJAT

"Sisäinen tukiliivi". Työnnä nivusta eteenpäin jännittämällä saman puolen pakaraa (paino siirtyy enemmän etujalalle). Venytystä voit tehostaa nostamalla venytettävän puolen käden niskan taakse.



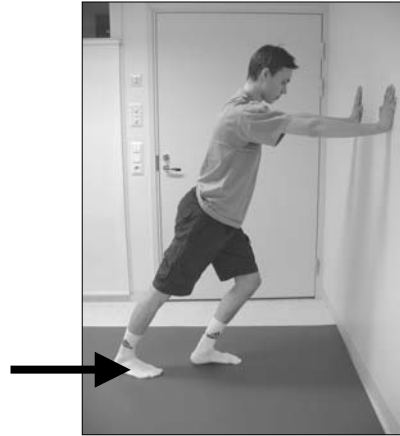
## REIDEN ETUOSA

"Sisäinen tukiliivi". Selän notko ei saa lisääntyä. Kallista ylävartaloa taaksepäin käsillä takaa tukien.



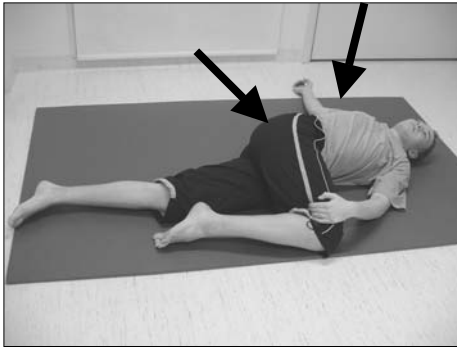
## KYLKI

Selkä suorana. Taivuta suoraan sivulle.



## POHKEET

Etummaisien jalan polvi koukussa, kantapäät maassa. Jalkaterät suoraan eteenpäin. Takimmaisien jalan pohje venyy. Venytystä voit tehostaa viemällä lantiota eteenpäin – muista sisäinen tukilivi.



## PAKARA, KYLKI, RINTALIHAS

Siirrä takana olevaa kättä lattialla ylös-alas suunnassa. Etsi näin paras venytyspaikka. Molemmat hartiat ja koukistettu polvi lattiassa.



## PAKARALIHAS

Vedä polvea lähelle rintaa. Työnnä takana olevalla kädellä selkä suoraksi.



## REIDEN ULKOSYRJÄ

Kylki seinään päin.  
Etummainen jalka  
lähempänä seinää. Nojaa  
kädellä seinään, taivuta  
lantiota kohti seinää



## NIVUSET

Selkä suorana, hartiat  
rentoina. Paina kyynärpäillä  
polvia kohti lattiaa.