
Ennen harjoituksia/peliä

Joka kerta aina ennen harjoituksia ja pelejä toimi tämän alkulämmittelyn mukaisesti!

Etuperin juosten nelinpelisivurajan mukaisesti

- ensimmäinen sivu 40 %
 - **takaisin 40% palauttava**
 - toisen kerran 50 %
 - **takaisin 40 % palauttava**
 - kolmannen kerran 60 %
 - **takaisin 40 % palauttava**
 - neljännen kerran 70 %
 - **takaisin 40 % palauttava**
 - viidennen kerran 80 %
 - **takaisin 40 % palauttava**
 - kuudennen kerran 90 %
 - **takaisin 40 % palauttava**
 - seitsemännen kerran 100 %
 - **takaisin 40 % palauttava**
-
- Sivuloikat nelinpelisivurajojen mukaisesti kasvot meno/paluu samansuuntaisesti
 - takaisin 40 % palauttava Ristiaskeleet nelinpelisivurajojen mukaisesti kasvot meno/paluu samansuuntaisesti



Ennen harjoituksia/peliä alkulämmittelyjen jälkeen

Nämä ovat perusvenytyksiä, jotka ovat tarkoitettu vain lämmittelyyn ja harjoituksen/pelin jälkeen. Ole varovainen venytysten kanssa, jos kärsit loukkaantumisesta. Reiden koukistajalihasten ja selän venytyksiä ei pidä tehdä, jos kärsii selkävaivoista.

- Lämmittelyn tulisi koostua sykettä nostavista liikkeistä sekä venyttelystä
- Venyttele vasta kun lihakset ovat lämmenneet (esim. 10 min kävelyn jälkeen)
- Venyttele niin, että tunnet pientä venytystä. Venytyksen ei tulisi koskaan olla kivuliasta.
 - Säilytä venytys noin 20-30 sek.
 - Älä tee nykiviä liikkeitä
 - Älä pidätä hengitystä. Normaali hengitys auttaa rentoutumaan
 - Venyttele sekä ennen harjoittelua/peliä että sen jälkeen



POHJELIHAS VENYTYS



LIHAKSET: Kolmipäinen pohjelihas - kaksoiskantalihas (gastrocnemius) ja leveäkantalihas (soleus)

SIJAINTI: Säären takaosa

ASENTO: Seiso jalat hieman irti toisistaan, laita oikea jalka taakse

LIIKE: Pidä vartalo suorassa linjassa päästä oikeaan kantapäähän, nojaa eteenpäin. Pidä oikea kantapää kiinni lattiassa. Laita molemmat kädet vasemman reiden päälle.

PITO: Laske hitaasti 20-30:een (toista 2 kertaa). Tee sama toisella jalalla.

TURVALLISUUS: Pidä selkä suorana ja vatsa tiukkana. Etummaisesta jalan polven tulisi olla hieman koukussa nilkan etupuolella. Älä pidätä hengitystä, hengitä rauhallisesti.

REIDEN KOUKISTAJALIHASVENYTYS



VAROITUS: Vältä tätä venytystä jos tunnet kipua alaselässä

LIHAKSET: Polven koukistajat (hamstring)

SIJAINTI: Reiden takaosa Hamstring Rear of thigh

ASENTO: Seiso suorassa, aseta oikea jalka hieman taakse.

LIIKE: Hitaasti koukista takimmaista jalkaa niin kuin istuisit alas. Pidä etummainen jalka suorassa, polvi kuitenkin hieman koukussa. Työnnä takapuolta taaksepäin kunnes tunnet pientä venytystä reiden takaosassa. Pidä niska suorassa linjassa selkärangan kanssa.

PITO: Laske hitaasti 20-30:een (toista 2 kertaa). Tee sama toisella jalalla.

TURVALLISUUS: Älä aseta käsiäsi etummaiselle jalalle. Varmista, että olet kunnolla tasapainossa ennen kuin aloitat venytyksen.

REIDEN OJENTAJALIHASVENYTYK



LIHAKSET: Nelipäinen reisilihas (quadriceps)

SIJANTI: Reiden etuosa

ASENTO: Seiso jalat yhdessä, ota vasemmasta jalasta/nilkasta kiinni ja koukista polvi tuomalla jalkaa kohti peppua **LIIKE:** Koukista hieman tukijalan polvea. Pidä polvet lähellä toisiaan.

Työnnä lantiota eteenpäin, pidä selkä suorana

PITO: Laske hitaasti 20-30:een (toista 2 kertaa). Tee sama toisella jalalla

TURVALLISUUS: Pidä aina tukijalka hieman koukussa. Käytä seinää tms. tasapainon pitämiseksi. Pidä selkä suorana ja vatsa tiukkana.

RINTAVENYTYS



LIHAKSET: Isorintalihas (pectoralis) ja hartialihakset (deltoideus)

SIJAINTI: Rinta ja hartia

ASENTO: Seiso jalat hartian leveydellä toisistaan, polvet hieman koukussa

LIIKE: Laita molemmat kädet takapuolen päälle ja varovasti vedä hartioita taaksepäin. Tämän pitäisi tuntua siltä kuin rinta 'aukeaisi'

PITO: Laske hitaasti 20-30:een (tee venytys kahdesti)

TURVALLISUUS: Pidä selkä suorana ja leuka pystyssä, polvet hieman koukussa.

ALASELÄN VENYTYS



LIHAKSET: Selän ojentajalihakset (erector spinae)

SIJAINTI: Alaselkä

ASENTO: Seiso jalat hartioiden leveydellä toisistaan, polvet koukussa, kädet reisillä.

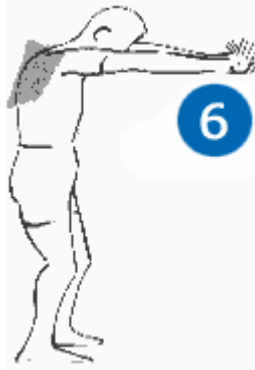
Vedä hartioita hieman taakse.

LIIKE: *HITAASTI* vedä vatsa sisään ja pyöristä selkä (kuin kissa)

PITO: Laske hitaasti 20-30:een ja palaa alkuasentoon. Tee venytys kahdesti

TURVALLISUUS: Pidä kädet reisillä. Ole varovainen pyöristäessäsi selkää ja palatessasi alkuasentoon. Pidä leuka pystyssä ja keskitä katse eteesi.

YLÄSELÄN VENYTYS



LIHAKSET: Epäkäslihas (trapezius) ja leveä selkälihas (latissimus dorsi)

SIJAINTI: Yläselkä

ASENTO: Seiso jalat hartioiden leveydellä toisistaan, polvet hieman koukussa.

LIIKE: Risti kädet vartalosi edessä hartioiden korkeudella, kämmenet osoittavat vartalosta pois päin. Varovasti työnnä kämmeniä pois päin lukitsematta kyynärpäitä.

Laske leuka alas.

PITO: Laske hitaasti 20-30:een ja palaa alkuasentoon. Tee venytys kahdesti

TURVALLISUUS: Pidä selkä suorana ja vatsa tiukkana, polvet hieman koukussa.

HARTIAVENYTYS



LIHAKSET: Hartialihäs (deltoideus)

SIJAINTI: Hartiat

ASENTO: Seiso jalat hartioiden leveydellä toisistaan, polvet hieman koukussa

LIIKE: Vie oikea käsivarsi kehosi edestä hartian korkeudella toiselle puolelle. Pidä käsivarsi rentona. Laita vasen käsi oikealle käsivarrelle, vähän kyynärpään yläpuolelle.

Varovasti paina oikeaa käsivartta kohti rintaa.

PITO: Laske hitaasti 20-30:een. Tee venytys kahdesti. Tee sama vasemmalla puolella.

TURVALLISUUS: Pidä selkä suorana ja vatsa tiukkana. Polvien tulisi olla hieman koukussa koko ajan. Pidä pää pystyssä, katse eteenpäin

KOKO KEHON VENYTYS



ASENTO: Seiso jalat hartioiden leveydellä toisistaan, polvet hieman koukussa.

LIIKE: Nosta käsivarret ylös pään yläpuolelle ja tuo kädet yhteen. Hitaasti venytä ylöspäin.

PITO: Laske hitaasti 20-30:een. Toista.

TURVALLISUUS: Kaikissa venytysliikkeissä pitäisi seurata "ohjeita venytysharjoitteluun".

Hengitä normaalisti.