

# Venyttelyohjeita

## Miksi venyttellä?

- Notkeus ja liikkuvuus lisääntyvät.
- Lihasten ja jänteiden revähdyksriski pienenee.
- Suorituskyky voi kasvaa.
- Venyttely auttaa rentoutumaan.

## Yleisiä ohjeita

- Venyttele päivittäin lisätäksesi nivelten liikkuvuutta.
- Verryttele ennen venyttelyä lämmittääksesi kehoasi ja avataksesi nivelten liikeradat.
- Venytä ainakin reiden taka-, etu-, ulko- ja sisäosan lihakset.
- Hengitä normaalisti koko venytyksen ajan.
- Keskeytä rentouttamaan venytettävää lihasta jokaisella uloshengityksellä.
- Pidä venytys 30 sekuntia, toista 3–5 kertaa. Vaihtoehtoisesti käytä jännitys-rentoutus-venytys -menetelmää.
- Venytä liikeradan loppuun, epämiellyttävään tunteeseen asti, mutta vältä kivun tunnetta.
- Kun haluat lisätä nivelen liikkuvuutta, ota huomioon venyttelyssä kaikki nivelen liikkuvuuteen vaikuttavat lihasryhmät.

## Milloin ei pitäisi venyttellä?

- Heti loukkaantumisen jälkeen, erityisesti jos epäillään lihasrevähdyistä. Silloin venyttely voi hidastaa vamman paranemista. Venyttely kannattaa aloittaa vasta sitten, kun olet saanut siihen lääkäriltä luvan.
- Jos venyttely aiheuttaa epätavallista kipua.
- Sairaana kannattaa venyttellä oman fyysisen kunnan mukaan.

## Lämmittely

- Lämmittelyn on oltava nousujohteista ja melko kevyttä. Lihakset eivät saisi väsyä vielä alkulämmittelyn aikana, sillä se lisää loukkaantumiseriskiä.
- Tee aamulla tai huoneenlämpöä kylmemmässä lämpötilassa tavallista pidempi alkulämmittely. Myös kuumassa ympäristössä on tärkeää muistaa tehokas alkulämmittely, jotta verenkierto saadaan siirtymään ihosta lihaksiin.
- Alkulämmittelyssä tulee ottaa huomioon tuleva suoritus ja sen tulee sisältää samoja asioita kuin itse harjoitus. Esimerkiksi ennen potkuharjoitusta kannattaa tehdä matalia potkuja.
- Dynaamiset ja ballistiset venytysmenetelmät eli erilaiset pyöritytyt ja kevyet jalkojen heitot ovat suositeltavia lämmittelyn yhteydessä.

## Jäähdyttely

- Jäähdyttely on tehtävä varsinkin sellaisen harjoittelun jälkeen, jossa on tehty lihastyötä anaerobisella tasolla eli korkealla sykkeellä ja vähillä tauoilla. Esimerkiksi otteluharjoitus.
- Jäähdyttelyllä on neljä eri päätavoitetta: lihaksiston aineenvaihdunnan palautuminen, hermostollinen palautuminen, henkinen palautuminen ja lihasten lepoptituden palauttaminen. Käytännössä jäähdyttely siis auttaa rentoutumaan ja palautumaan harjoituksen jälkeen.
- Suorita jäähdyttely pienenevällä teholla kehon eri lihaksia käyttäen.
- Arvioi, tuliko loukkaantumisia ja miten harjoitus sujui.
- Tee lyhytkestoisia, noin 5–10 sekuntia kestäviä venytyksiä, tai tarvittaessa keskipitkiä, noin 10–30 sekunnin venytyksiä.



Copyright © 2013 Suomen ITF Taekwon-do