

VENYTTELYN ABC

1980-luvulta tuttu nykyttävä venyttely joutaa romukoppaan. Venyttelyssä on valttia rauhallisuus ja rentous. 1980-luvulta tuttu nykyttävä venyttelytapa kannattaa unohtaa. Lihaksia ei kannata tarpeettomasti jännittää, koska jännittynyt lihas ei veny. Tärkeää on myös hengittää rauhallisesti, sekin auttaa lihasten rentouttamisessa. Venytysliikkeissä kannattaa ensin asettua asentoon, jossa venytys tuntuu. Venytyksen voi välillä löysätä hetkeksi ja jatkaa taas hetken kuluttua, jolloin yleensä pystyy venymään hiukkasen pidemmälle. Jos venyttelyssä tuntuu varsinaista kipua, on syytä ottaa yhteyttä terveydenhoidon ammattilaiseen.

Venytyksen kesto

1. Lyhyet venytykset (5–10 s)
 - Lisää lihaksen rentoutta ja parantaa verenkiertoa.
 - Tarkistetaan liikeradat ennen harjoittelua.
2. Keskipitkät venytykset (20–30 s)
 - Palautetaan lihakset lepopituuteensa harjoituksen jälkeen.
3. Pitkät venytykset (30 s–muutama minuutti)
 - Lisää liikkuvuutta ja avaa liikeratoja.
 - Kannattaa tehdä omana harjoituksenaan tai tarpeeksi pitkän ajan (puoli tuntia) kuluttua harjoituksen päättymisestä.

Viikon venytys -sarja

1. Pelkkä venytys
 - Voit tehdä yhden tai muutaman venytysliikkeen kerrallaan ilman varsinaista hikiliikuntaa. Valitse muutama liike; etenkin kireyteen taipuvia kehon osia on hyvä venyttää.
 - Lämmittele vähintään minuutin ajan sitä aluetta, jonne venytys kohdistuu. Esimerkiksi pyörittele hartioita ennen hartiavenytystä.
 - Tee keskipitkiä tai pitkiä venytysliikkeitä ohjeiden mukaisesti.
 - Kymmenen minuuttia venyttelyä päivässä on jo hyvä suoritus.
2. Venytys yhdistettynä liikuntaan
 - Voit yhdistää sarjan liikkeet myös harjoituksen yhteyteen ohjeiden mukaan.

Lihasuryhmät toimivat yleensä vastavaikuttajapareina: toiselta puolelta kehoa löytyy kireyteen taipuvia lihasryhmiä ja toiselta heikkoja vastavaikuttajia. Esimerkiksi yläselän ojentajalihakset ovat heikkoja ja vastaavasti rintalihakset kireitä. Tämä aiheuttaa usein ryhdin huononemista: rintakehä painuu kasaan ja hartiat siirtyvät eteen. Kireitä lihaksia pitääkin venyttää ja heikkoja vahvistaa, jotta ryhti saataisiin kuntoon ja keho toimimaan ihanteellisesti. Koulutettu ohjaaja osaa neuvoa oikean tekniikan sekä sen, mitä lihaksia kunkin erityisesti kannattaa venyttää ja mitä vahvistaa lihaskuntoliikkeiden avulla. Lihaskireydestä on huonon ryhdin lisäksi muutakin haittaa. Kireä lihas "lyhentyy", tuntuu jäykältä ja väsyä normaalipituista lihasta nopeammin. Harjoittelun aikana saattaa ilmetä nivelkipua, jolloin kuormitusta pitää muuttaa tai vähentää. Kipua saattaa tuntua myös lihaksen kalvoissa ja jänteissä Yleisin syy lihaskireyteen on yksipuolinen rasitus, mistä taas seuraa epätasapaino lihasten ja lihasryhmien välillä. Jotkut aiheuttavat kehon epätasapainon itse: kuntosalilla treenataan vain niitä lihaksia, jotka näkyvät peilistä, eli rintaa ja käsiä. Lisäksi esimerkiksi pallopelien, golfin ja pitkien juoksumatkojen harrastajat harjoittelevat usein yksipuolisesti - jopa pelkkää toista puolta kehostaan.

Lihaskireys voi johtua myös vammasta, jonka vuoksi vältetään kipeän alueen kuormitusta tai kuormitetaan sitä väärin. Joidenkin ihmisten kehon lihakset taas voivat olla epätasapainossa ruumiinrakenteen tai huonon ryhdin vuoksi. "Harvoin kenelläkään on jo syntyessään huono ryhti. Se kehittyy vähitellen, esimerkiksi jos kirjoitetaan vuosikausia tietokoneella epäergonomisessa asennossa", selittää fysioterapeutti Johanna Lille Liikuntareseptistä.

Lihaskireys voi johtua myös liikkumattomuudesta - jatkuva sohvalla makaaminen siis ei olekaan kovin rentoa touhua! Moni laistaa venyttelystä vetoamalla kiireeseen: ei ole aikaa venytellä ennen eikä jälkeen liikuntasuorituksen tai muulloinkaan. Kymmenen minuuttia venyttelyä päivittäin on kuitenkin vain yksi sadasneljäskymmenesneljäsosa koko vuorokaudesta. Jotkut taas väittävät olevansa luonnostaan niin jäykkiä, etteivät veny mihinkään. "Joillakin voi olla liikkuvammat nivelet kuin toisilla, mutta kaikki voivat venytellä ja kehittyä siinä. Toiset vain joutuvat tekemään hiukan enemmän töitä." "Toisaalta esimerkiksi ne, joilla on yliojentuvat nivelet, joutuvat tekemään enemmän töitä lihasten vahvistamisessa", Lille kannustaa. sekä luukalvoissa. Lihaksiin ja niveliin saattaa tulla jopa pysyviä vaurioita.

Ryhtiliike



Seiso selkä suorana seinää vasten ja työnnä leukaa taaksepäin ”kaksoisleuka-asentoon” niin pitkälle kuin se menee. Seiso hartianleveysisessä haara-asennossa. Vie leukaa kohti rintakehää niin, että tunnet venytyksen niskassa. Älä jännitä tarpeettomasti hartioita. Voit tehostaa liikettä painamalla kädellä päätä alaspäin.

Vaikutusalue: kaulan lihakset ja niska.

Pään taivutus



1. Seiso hartianleveysisessä haara-asennossa. Taivuta päätä hieman etuviistoon, leuka kohti oikeaa kainaloa. Voit tehostaa liikettä painamalla oikealla kädellä päätäsi alaspäin. Toista venytys myös vasemmalle.
2. Taivuta päätä suoraan sivulle, korva kohti oikeaa hartiaa. Paina samalla vasenta hartiaa hieman alaspäin. Anna venyä. Toista sama vasemmalle puolelle.

Vaikutusalue: kaula ja niska.

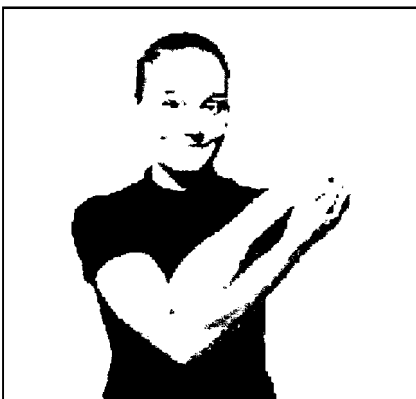
Hartiavenytys



Seiso hartianleveysisessä haara-asennossa. Vie oikea käsi poikittain vartalon eteen ja venytä hartiaa painamalla olkavartta vasemmalla kädellä. Toista sama vasemmalla kädellä.

Vaikutusalue: olkanivelen takaosa.

Olkanivelen sisäkiertäjien venytys

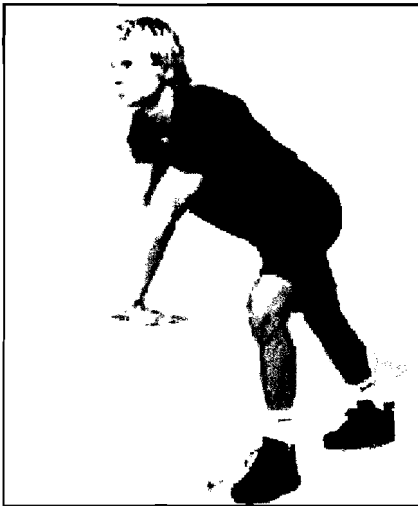


1. Seiso hartianleveysisessä haara-asennossa. Aseta oikea käsivarsi vasemman käden kynärvarren päälle koukkuun. Tartu vasemmalla kädellä oikeasta kämmenestä tai peukalosta. Vedä vasemmalla kädellä peukaloista oikealle alas. Tee sama myös vasemmalla kädellä.

2. Voit tehdä liikkeen myös kepin avulla. Tartu kepeistä oikealla kädellä, vedä käsi koukkuun ja vie keppi vasenta kättä apuna käyttäen oikean olkavarren alle. Kohota keppiä vasemmalla kädellä niin, että tunnet venytyksen. Toista venytys myös vasemmalla kädellä.

Vaikutusalue: olkanivelen sisäkiertäjälihakset

Ranteen koukistajien ja kyynärvarren venytys



Kierrä käsivarret ulospäin ja aseta kämmenet penkin päälle niin, että suorina olevat sormet osoittavat itseesi. Ojenna käsivarret ja nojaa taaksepäin. Hyvä venytys esimerkiksi hiirellä työskenteleville.

Vaikutusalue: Kämmen, sormien lihakset, ranne, kyynärvarren sisäpuoli.

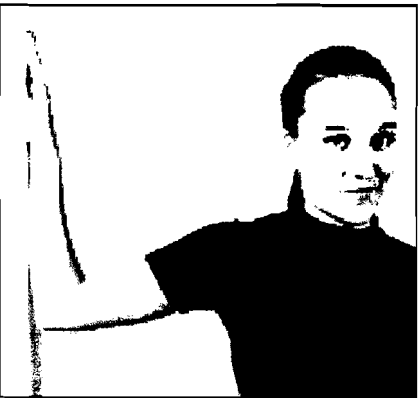
Ranteen ojentajien ja kyynärvarren venytys



Pistä oikea käsi nyrkkiin ja ranne koukkuun. Ota vasemmalla kädellä nyrkistä kiinni ja ojenna kyynärnivel suoraksi. Vedä vasemmalla kädellä oikeaa kämmenselkää itseäsi kohti. Voit tehostaa venytystä kiertämällä kyynärvarrtta ulospäin. HUOM! Pidä kyynärnivel suorana koko venytyksen ajan.

Vaikutusalue: kämmenselkä, ranteen ojentajat, kyynärvarsi.

Rintalihaksen venytys



Ota kiinni pystysuorasta kulmasta, esimerkiksi seinästä tai ovenpielestä ja aseta kyynärvarsi on olkavarteen nähden noin 90 asteen kulmaan. Kierrä ylävartaloa pois päin käsivarresta, kunnes tunnet venytyksen. Toista venytys myös toiselle puolelle.

Vaikutusalue: rintalihas, hartian etuosa.

Yläselän venytys



Istu lattialla jalat hieman koukussa. Tartu oikealla kädellä vasemmasta jalkaterästä ja työnnä selkää taaksepäin niin, että tunnet venytyksen yläselässä. Toista venytys myös toiselle puolelle.

Vaikutusalue: yläselkä.

Alaselän venytys

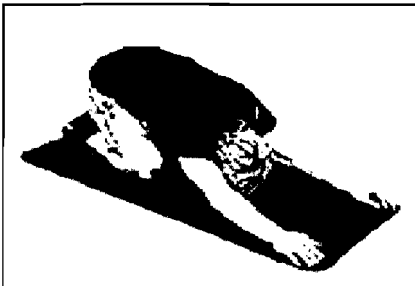


Istu vasen jalka suorana, oikea jalka koukussa sivulle käännettynä niin, että jalkapohja lepää vasenta reittä vasten. Kumarru selkä ojennettuna suoran jalan päälle. Tehosta liikettä tarttumalla suoran jalan jalkaterästä niin, että tunnet venytyksen oikealla puolella alaselässä. Toista venytys myös toiselle puolelle.

HUOM! Paina katse alas.

Vaikutusalue: alaselkä.

Mekkaan kumarrus



Istu polviesi päälle. Kumarru lattiaa kohti, ojenna kädet suoriksi ja venytä pitkälle eteenpäin.

Vaikutusalue: venyttää ja rentouttaa alaselkää

Sivutaivutus

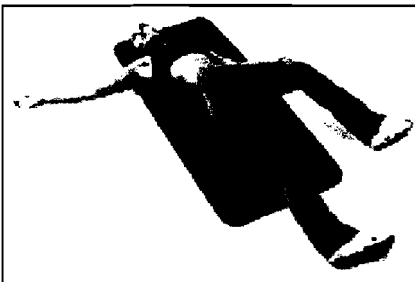


Seiso hartioidenleveyisessä haara-asennossa ja nosta oikea kätesi ylös. Taivuta vartaloa suoraan sivulle, pää kääntyy mukana. Tee venytys myös toiselle kyljelle.

HUOM! Pidä lantio paikallaan.

Vaikutusalue: kyljet.

Kiertovenytys



Käy selinmakuulle. Nosta oikea jalka koukkuun ja vie se mahdollisimman pitkälle vasemman jalan yli. Paina oikeaa polvea alaspäin vasemmalla kädellä. Avaa oikea käsi suorana sivulle kämmen kohti kattoa. Käännä katse vasemmalle. Tee venytys myös vasemmalle kyljelle.

Vaikutusalue: tehokas yleisvenytys: kyljet, rinta, pakara.

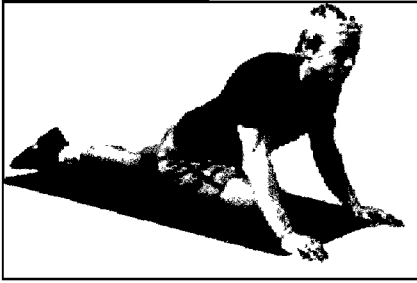
Pakaran venytys seinää vasten



Asetu selinmakuulle jalat koukkuun seinää vasten takapuoli aika lähelle seinää. Käännä vasen jalka sivuttain nilkka oikean jalan polven päälle. Voit tehostaa venytystä painamalla vasemmalla kädellä vasenta polvea auki. Tee sama toisella jalalla.

Vaikutusalue: pakaralihas.

Pakaran venytys matolla



Asetu oikean jalan päälle siten, että viet oikean polven kohti vasenta kainaloa. Vasen jalka on suorana takana. Paina lantiota suoraan kohti alustaa. Ota tukea lattiasta kämmenillä tai kyynärvarsilla. Muista pitää hartiat rentoina. Vaihda venytettävää puolta.

Vaikutusalue: pakaralihas, reiden loitontaja

Lonkan koukistajan venytys



Asetu polviseisontaan ja nosta vasen jalka eteen 90 asteen kulmaan. Jämitä vatsa ja paina lantiota alaspäin. Voit tehostaa venytystä painamalla vartaloa käsillä pakaroiden päältä. Vaihda oikea jalka eteen ja venytä. HUOM! Lonkan koukistajat tahtovat kiristyä etenkin istumatyöläisillä.

Vaikutusalue: lonkan koukistajat, reisilihas.

Reiden takaosan venytys penkillä



Aseta oikea jalka hieman koukussa penkille, myös tukijalan polvi on hieman koukussa. Vie kädet alaselän päälle ja taivuta ylävartaloa alaselkä suorana kohti oikeaa reittä. Voit kokeilla venytystä myös oikea jalka suorana, mutta vältä polven yliojennusta. Tällöin venytys tuntuu myös polvinivelen alla. Vaihda vasen jalka eteen ja venytä.

Vaikutusalue: reiden takaosa.

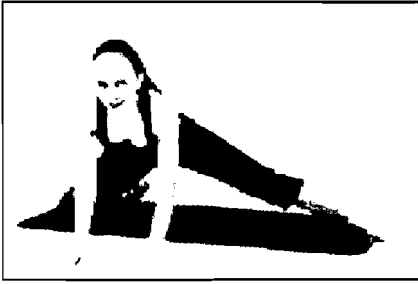
Reiden etuosan venytys



Asetu kylkimakuulle vasemmalle kyljelle ja vedä vasen polvi eteen. Koukista oikea jalka ja tartu oikealla kädellä jalkaterästä. Vedä kantapäätä kohti pakaraa ja työnnä lantiota hiukan eteen. HUOM! Älä nosta venytettävää jalkaa liian ylös. Toista venytys vasemmalla jalalla.

Vaikutusalue: reiden etuosa.

Reiden lähentäjien venytys



Asetu polviseisontaan ja vie vasen jalka suoraksi sivulle. Kumarru eteen ja ota käsillä tukea lattiasta, jotta tasapaino säilyy. Työnnä vasen jalka pidemmälle sivulle kunnes tunnet venytyksen reiden sisäosassa. Toista venytys myös toiselle jalalle.
Vaikutusalue: reiden lähentäjät.

Reiden loitontajien venytys



Asetu lattialle kylkimakuulle vasemmalle kyljelle, ota vasemmalla kämmenellä tukea lattiasta. Nosta oikea jalka koukkuun vasemman jalan eteen. Venytä vasen jalka pitkäksi lattialla. HUOM! Kierrä lantiota hiukan eteenpäin ja paina vasen hartia alas. Tee sama venytys myös toiselle jalalle.
Vaikutusalue: reiden loitontajat.

Pohjenvenytykset portailla



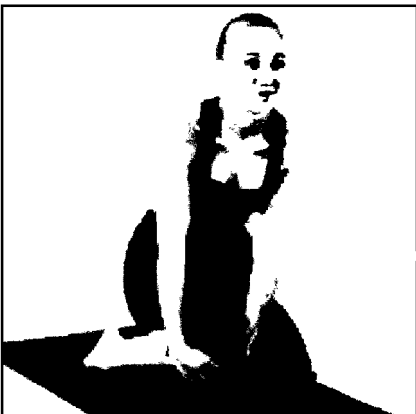
Seiso portailla ja vie vasen jalka portaan reunalle päkiän varaan. Voit ottaa tukea seinästä tai kaiteesta. Paina kantapäätä kohti lattiaa jalka suorana.
Vaikutusalue: pohjelihas, akillesjänne.

Pohjenvenytykset seinää vasten



Seiso seinää vasten polvet hieman koukussa. Ota kädellä tukea esimerkiksi ovenpielestä. Aseta oikea jalka kantapäätä edellä päkiää seinää vasten. Työnnä polvea seinää kohti niin, että tunnet venytyksen pohkeen alaosassa.
Vaikutusalue: pohkeen alaosa ja akillesjänne

Säären etuosan venytys



Istu polvillesi. Vie molemmat kätesi oikean polven alle ja nosta sitä niin, että tunnet venytyksen säären ja nilkan etuosassa. Tee sama vasemmalla jalalla. HUOM! Tämä venytys on helpompi tehdä ilman kenkiä.
Vaikutusalue: Säären ja nilkan etuosan lihakset