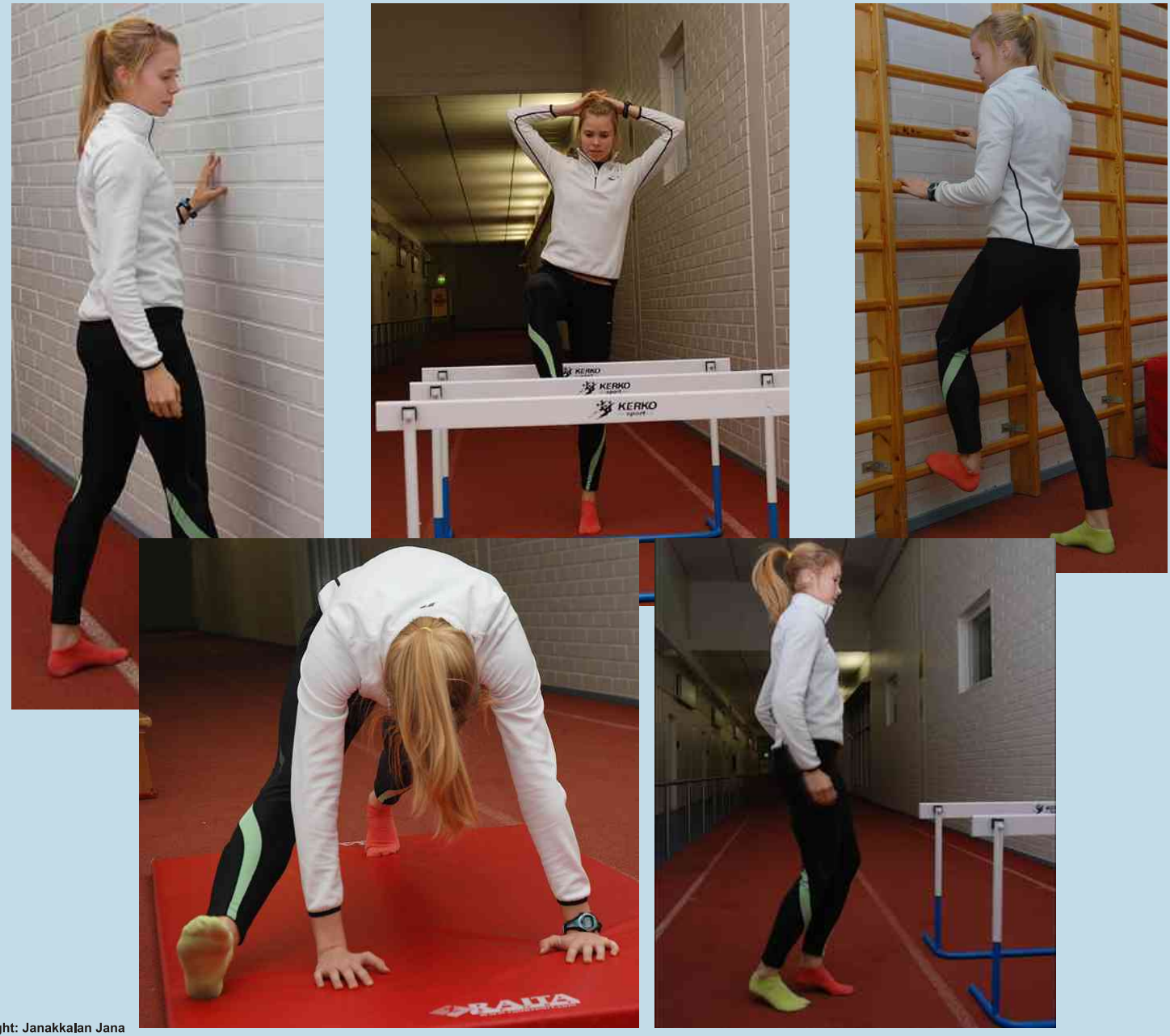
Janakkalan Jana
YLEISURHEILU

Venyttely- ja liikkuvuusopas



Copyright: Janakkalan Jana
Käyttö kaupallisiin tarkoituksiin kielletty

Tekijä: Jari Kataja Kuvat: Pirjo Rättyä Demourheilija: Minna Meriläinen

Janakkalan Jana
YLEISURHEILU

Pohkeet, nilkat ja akillesjänteet

Pohjelihaksen venytys

Seiso seinän vieressä ja jännitä jalkaa kantapää lattiassa jalkaterä seinää vasten.

Kehittävä ja ylläpitävä 60s/jalka
Lämmittävänä ennen harjoitusta 20s/jalka
staattisena tai dynaamisena

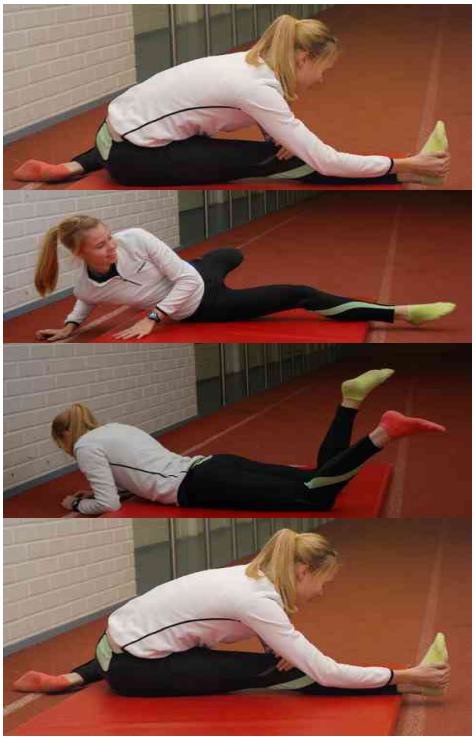
Akillesjänteen venytys

Nosta jalka polvi koukussa korokkeelle ja paina kantapäätä alas, kunnes venytys tuntuu akillesjänteessä.

Kehittävä ja ylläpitävä 60s/jalka
Lämmittävänä ennen harjoitusta 20s/jalka
staattisena tai dynaamisena

Janakkalan Jana
YLEISURHEILU

Taka-etureidet, lonkankoukistajat



Aitajuoksijan venytys kierähtämällä

Jalat aitajuoksijan asennossa venytys lattiaa vasten 10 sekuntia ja kierähdys etukautta toiselle jalalle.

Kehittävä ja ylläpitävä	**60s**
Lämmittävänä ennen harjoitusta	**20s**

Takareiden ja vastakkaisen lonkankoukistajan venytys

Käytä venyttämiseen noin 50 cm korkeata pitkää penkkiä
Laskeudu penkille siten että toinen jalka ”jää” taakse lattialle polvi koukussa ja toinen liukuu penkkiä pitkin suoraksi. Paina yläkehoa eteenpäin kunnes venytys tuntuu ”kipurajalla” ja hellitä vähän.

Kehittävä ja ylläpitävä	**60s/jalka**
Lämmittävänä ennen harjoitusta	**ei suositella**

Janakkalan Jana
YLEISURHEILU

Taka-etureidet, lonkankoukistajat

Lonkankoukistajan venytys

Asetu pitkään toispolviasentoon
ja paina lantiota etuviistoon alas

Kehittävä ja ylläpitävä 60s/jalka
Lämmittävänä ennen harjoitusta 20s/jalka
staattisena tai dynaamisena

Reiden loitontaja

Nosta jalka sivuttain suorana
korokkeelle. Venytettävää
lonkkaa vedetään sivulle alas
maassa olevaa jalkaa
koukistamalla, kunnes venytys
tuntuu pakaran ulkoreunassa.

Kehittävä ja ylläpitävä 60s/jalka
Lämmittävänä ennen harjoitusta 20s/jalka
staattisena tai dynaamisena

Janakkalan Jana
YLEISURHEILU

Taka-etureidet, lonkankoukistajat

Etureiden venytys

Mene makuulle kylkiasentoon. Laita alimmainen jalka koukkuasentoon. Ota toisesta jalan nilkasta kädellä kiinni ja taivuta taaksepäin ”kipurajaan” saakka ja hellitä vähän.

Kehittävä ja ylläpitävä 60s/jalka
Lämmittävänä ennen harjoitusta 20s/jalka
staattisena tai dynaamisena

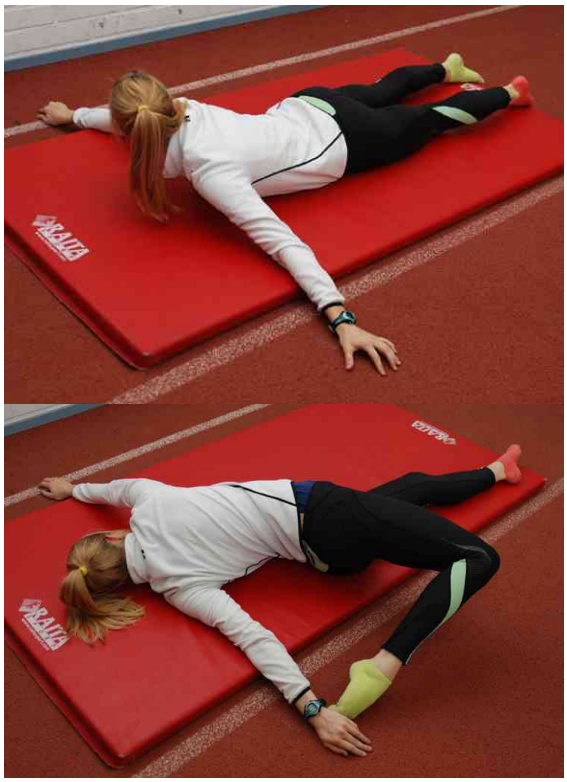
Etureiden ulko-osan venytys

Mene makuulle kylkiasentoon. Laita alimmainen jalka koukkuasentoon. Ota toisen jalan nilkasta kädellä kiinni ja taivuta taaksepäin ”kipurajaan” saakka ja hellitä vähän. Nosta alimmainen, koukussa oleva jalka ylemmän jalan polven päälle ja anna jalan painon vaikuttaa.

Kehittävä ja ylläpitävä 60s/jalka
Lämmittävänä ennen harjoitusta 20s/jalka
staattisena tai dynaamisena

Janakkalan Jana
YLEISURHEILU

Taka-etureidet, lonkankoukistajat



Jalanheilautus takakautta

Mene vatsalleen kädet T-asennossa, jalat suorina. Heilauta kumpaakin jalkaa vuoronperään kohti vastakkaista kättä kuten edellisessä liikkeessä.

Kehittävä ja ylläpitävä 60s
Lämmittävänä ennen harjoitusta 20s

Siksak

Asetu selin makuulle siten, että ylävartalo (hartiat) on kiinni alustassa ja jalat ovat nostettuina suoraan ylös käsien tukemana. Kyynärpäät ottavat tukea alustasta.
Tee jaloilla laajaa siksak-liikettä eteen ja taakse. Jalat käyvät vuoronperään pään yli alustassa ja vuoronperään vastakkaisessa suunnassa lattiaa kohti.

Kehittävä ja ylläpitävä 60s/jalka
Lämmittävänä ennen harjoitusta 20s/jalka

Janakkalan Jana
YLEISURHEILU

Taka-etureidet, lonkankoukistajat

Rullaus

Istu aluksi jalat ja selkä suorassa. Vie ylävartalo eteen ja kurkota käsillä varpaita kohti, minkä jälkeen rullaa taaksepäin ylävartalo kohti lattiaa ja vie jalat suorina pään yli kohti maata. Sama edestakainen liike toistuu.

Kehittävä ja ylläpitävä 60s
Lämmittävänä ennen harjoitusta 20s

Heiluri

Mene karhukävely-asentoon, josta vie kumpaakin jalkaa vuoron perään kohti saman puolen kättä ja tuo takaisin lähtöasentoon..

Kehittävä ja ylläpitävä 40s
Lämmittävänä ennen harjoitusta 20s

Janakkalan Jana
YLEISURHEILU

Pakaralihakset

Pakaralihasten venyttäminen istuen

Istu lattialle toinen jalka suorassa ja toinen jalka koukussa suoran jalan ylitse.
Paina kädellä koukkujalkaa itseäsi kohti.

Kehittävä ja ylläpitävä 60s/jalka
Lämmittävänä ennen harjoitusta 20s/jalka staattisena tai dynaamisena

Pakaralihasten venyttäminen puoliksi makuuasennossa

Laita etummainen jalka koukkuun alustaa vasten ja takimmainen suoraksi taakse. Työnnä lantiota eteenpäin makaamalla koukkujalan päällä.

Kehittävä ja ylläpitävä 60s/jalka
Lämmittävänä ennen harjoitusta 20s/jalka staattisena

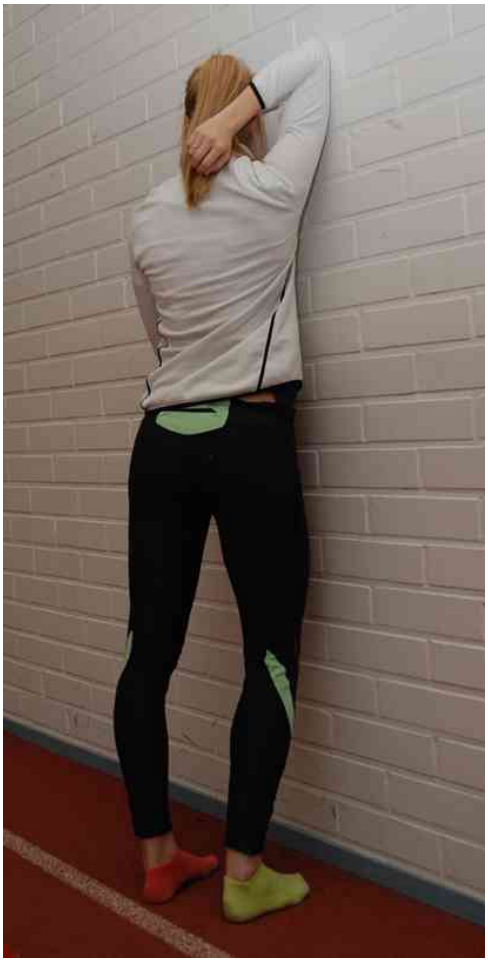
Janakkalan Jana
YLEISURHEILU

Yläraajojen lihasten venytykset

Rintalihakset

Nosta käsivarsi seinää vasten ja kierrä vartaloa, kunnes venytys tuntuu rinnassa. Vaihtamalla käden asentoa seinällä ylemmäs tai alemmas saadaan venytys tuntumaan rintalihaksen eri osissa.

Kehittävä ja ylläpitävä 60s/käsi
Lämmittävänä ennen harjoitusta 20skäsi
staattisena tai dynaamisena



Olkavarren loitontaja

Seiso seinän vieressä ja paina olkavartta kohti seinää, kunnes venytys tuntuu lapaluun päällä ja olkanivelen takaosassa.

Kehittävä ja ylläpitävä 60s/käsi
Lämmittävänä ennen harjoitusta 20skäsi
staattisena tai dynaamisena

Janakkalan Jana
YLEISURHEILU

Yläraajojen lihasten venytykset

Olkavarren ulkokiertäjät

Seiso seinää vasten sivuttain ja paina lapaluun ulkoreuna kiinni seinään. Tartu vastakkaisella kädellä kiinni venytettävän puolen ranteesta. Vedä venytettävää kättä pään takaa toiselle puolelle, kunnes venytys saadaan tuntumaan lapaluun sisällä.

Kehittävä ja ylläpitävä	**60s/käsi**
Lämmittävänä ennen harjoitusta	**20skäsi**
staattisena	

Keskikehon lihasten venyttäminen

Rintarangan liikkuvuuden lisääminen

Mene selälleen makaamaan kädet T-asennossa ja polvet koukussa. Kallista polvet koukkuasennossa sivulle maahan.

Kehittävä ja ylläpitävä	**60s**
Lämmittävänä ennen harjoitusta	**20s**

Janakkalan Jana
YLEISURHEILU

Keskikehon lihasten venyttäminen

Vatsalihasten venyttäminen

Mene vatsalle makuulle. ojenna kyynärpäät ylös, siten että lantio pysyy lattiassa kiinni. Venytys tehostuu, kun hengitetään syvään sisään.

Kehittävä ja ylläpitävä	**60s**
Lämmittävänä ennen harjoitusta	**20s**

Alaselän venytys

Mene selälleen makuulle ja heitä jalat pään yli. Liikkeen tuntemusta voidaan muuttaa viemällä jalat sivulle.

Kehittävä ja ylläpitävä	**60s**
Lämmittävänä ennen harjoitusta	**20s**

Janakkalan Jana
YLEISURHEILU

Keskikehon lihasten venyttäminen

Kylkien venytys

Mene korokkeen viereen kylkiasentoon siten, että kyynärpää on korokkeella. Anna kyljen hiljalleen painua maata kohden.

Kehittävä ja ylläpitävä 60s
Lämmittävänä ennen harjoitusta 20s
staattisena

Janakkalan Jana
YLEISURHEILU

Passiiviset venytykset

Takareiden ja vastakkaisen lonkankoukistajan venytys

Asetu noin 1 metriä korkealle tasolle siten, että oikea jalka jää suoraksi eteenpäin tason sivuun
ja vasen taas suoraksi tasolle. Apuhenkilö taittaa vasenta jalkaa polvitaipeesta koukkuun pakaraa vasten. Sama toistetaan toiselle jalalle.

Kehittävä ja ylläpitävä	**60s**

Takareiden ja pohkeen venytys

Asetu selälle makaamaan toinen jalka ylös ojennettuna ja toinen suorana maassa. Apuhenkilö ottaa oikealla kädellä ojennetun jalan nilkasta otteen ja painaa nilkan koukkuun. Toisella kädellä hän painaa jalkaa jännitykselle. Urheilija jännittää hetken jalkaa ja rentouttaa sitten, jolloin apuhenkilö painaa jalkaa hiukan lisää eteenpäin. Sama toistetaan, kunnes jalka on ääriasennossa. Sama venytys tehdään toiselle jalalle.

Kehittävä ja ylläpitävä	**60s**

Janakkalan Jana
YLEISURHEILU

Aitakävelyt

Tee aitakävelyt sarjoina kahdeksalla aidalla.

Kehittävä ja ylläpitävä
yli 100 aidanylitystä

Lämmittävänä ennen harjoitusta
n. 20 aidanylitystä/liike

Aitakävely eteenpäin

Lähde liikkeelle ryhti suorana. Polvi kiertää laajana aidan yli. Polven pitää olla korkeammalla kuin nilkan.

Aitakävely taaksepäin

Lähde liikkeelle ryhti suorana selkä aitoihin päin. Kulkeminen takaperin. Polvi kiertää laajana aidan yli. Polven pitää olla korkeammalla kuin nilkan.

Aitakävely eteen taaksepäin

Lähde liikkeelle ryhti suorana. Kulkeminen eteen päin kaksi aitaa, käännös ja kaksi aitaa taaksepäin jne. Polvi kiertää laajana aidan yli. Polven pitää olla korkeammalla kuin nilkan.

Janakkalan Jana
YLEISURHEILU

Aitakävelyt

Karuselli

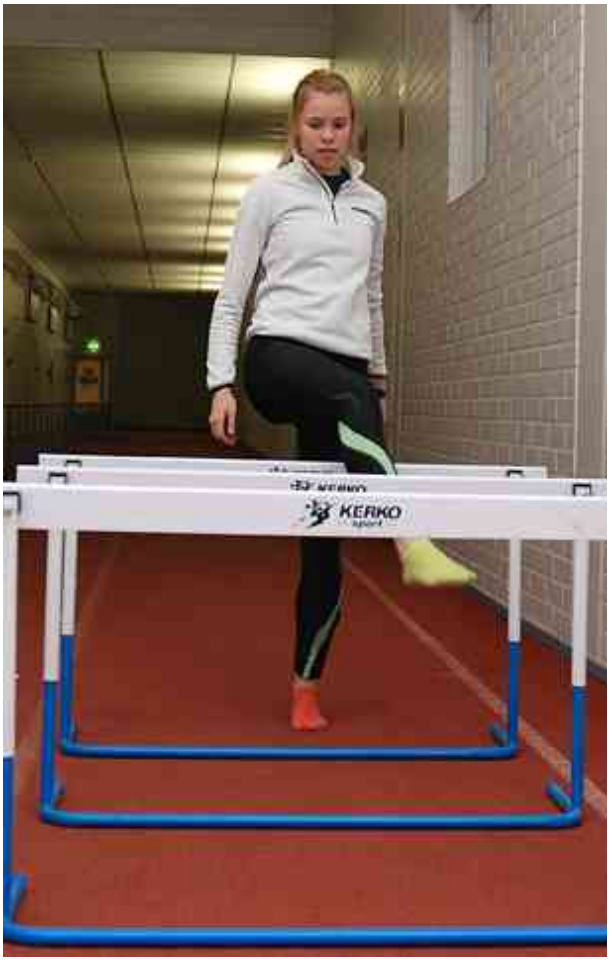
Lähde liikkeelle ryhti suorana. Käänny korkealla polvella kiertäen ja kääntyen selkä seuraavaan aitaan. Jatka liikettä samaan suuntaan koko ajan. Joka toinen sarja tehdään toiseen suuntaan.

Karuselli eteen taaksepäin

Lähde liikkeelle ryhti suorana. Käänny korkealla polvea kiertäen ja kääntyen selkä seuraavaan aitaan. Liikettä jatketaan kaksi aitaa eteenpäin ja palataan yksi aita taaksepäin jne. Joka toinen sarja tehdään toiseen suuntaan.

Janakkalan Jana
YLEISURHEILU

Aitakävelyt



Aitakävely heilurilla

Aitakävely heilurimalliin, eli jalka heilautetaan suorana aidan edestä ja sivulta aidan yli ja toinen seuraa perässä

Aitasteppi

Lähde liikkeelle ryhti suorana. Heilauta jalkoja peräkkäin aitojen yli nopeatempoisesti.