



**MIKKELIN
KILPA-VEIKOT**

INFOPAKETTI

**URHEILIJAN VENYTTELY
JA LIIKKUVUUS**

PERUSTIETOA

Säännöllinen liikkuvuuden harjoittelu yhdistettynä säännölliseen venyttelyyn lisää urheilijan suorituskykyä.

Venyttely

Säännöllisellä perinteisellä venyttelyllä (staattinen venyttely) saadaan lisättyä liikelaajuutta, mutta sitä pidetään lihaksen kannalta passiivisena toimintana. Urheilusuorituksen jälkeen staattisia venyttelyliikkeitä kannattaa suosia, jolloin liikkeiden avulla saadaan palautettua lihaksen lepopituus.

Esimerkkejä staattisista venyttelyliikkeistä:

- Takareiden venytys istualteen
- Etäreiden venytys seisten
- Nivusten venytys istualteen

Liikkuvuus

Liikkuvuusharjoittelun avulla on tarkoitus kehittää sekä aktiivista, että passiivista liikkuvuutta. Liikkuvuusharjoittelun hyötyihin kuuluu muun muassa lihaspituuksien ja oikeiden liikemallien lisääminen sekä liikeratojen laajentaminen. Liikkuvuutta saadaan kehitettyä laajoilla liikeradoilla ja kohtuullisilla kuormituksilla. Ennen urheilusuoritusta liikkuvuusharjoitteita kannattaa suosia staattisen venyttelyn sijaan.

Esimerkkejä liikkuvuusharjoitteista:

- Askelkyky + sivukyky (kehittää lonkan, takareiden ja lähentäjien liikkuvuutta)
- Vartalonkierrot makuulla (kehittää rangan ja lonkan liikkuvuutta)
- Aitajuoksija + kierto (kehittää lonkan, takareiden ja rangan liikkuvuutta)



Lisätiedoissa laajempaa tietoa liikkeistä ja liiketekniikoista.

LÄHTEET

Viitattu:

terveurheilija.fi

Lisätietoa saatavissa:

[Linkki](#)