

Liikkuvuusharjoittelu käytännössä

Liikkuvuuden paranemiseen tähtääviä harjoitusmenetelmiä ovat erilaiset venyttelyt. Pääsääntöisesti voidaan jakaa seuraaviin osiin:

Aktiivis-dynaaminen venyttely

Venytyks saadaan aikaan vastavaikuttajalihasten supistuksella. Liike on luonteeltaan vetävä, heilahtava tai pumppaava. Kuten esimerkiksi jalan heitot tai käden pyörytykset, askelkyykyt (lonkan koukistajan venytys) sekä erilaiset kierrot.

Aktiivis-staattinen venyttely

Niveltä pidetään vastavaikuttajalihasten lihastyön avulla venytysasennossa. Näin aikaansaadaan pitempi venytysaika.

Passiivis-dynaaminen venyttely

Alkaa venytysasennolla joka on lähellä kipurajaa. Tästä asennosta nytkyttävällä liikkeellä, yleensä partnerin avustuksella, niveltä käytetään lyhytaikaisesti voimakkaammassa venytyksessä.

Pasiivisstaattinen venyttely

Tässä menetelmässä venytyksestä vastaa ulkoinen voima, kuten painovoima, partneri tai muiden kehon osien lihasvoima. Tyypillinen venytys on sellainen jossa ulkoisenvoiman avulla nivel viedään ääriasentoon ja pidetään siinä vähintään 10 sekuntia, jopa 60 sekuntia. Näitä venytyksiä toistetaan muutamia kertoja aina aavistuksen suuremmalla voimalla

Liikkuvuusharjoittelu

Liikkuvuudella on määriteltyä mm. seuraavanlaisia merkityksiä

- Liikkeiden taloudellisuus paranee
- Motorinen oppimisprosessi nopeutuu
- Motorinen säätelykyky paranee
- Liikkeiden estetiikan ja eleganssin lisääntyminen
- Kuormituksen sietokyvyn kasvaminen
- Loukkaantumisriskin pieneneminen
- Lihastasapainon vahvistuminen
- Lihasepätasapainon ehkäisy
- Terveysten, hyvinvoinnin ja elämänlaadun paraneminen
- Lihaksen palautus lepopituuteen