

# Liikkuvuus

## Liikkuvuuden hyödyt:

- Lihasjäykkyyden väheneminen
- Vammariskien aleneminen
- Liikkeenhallinnan parantuminen
- Elastisuus paranee ja sidekudokset pysyvät joustavina
- Mahdollistaa mekaanisesti paremman tekniikan

## Milloin ja kauanko?

- Ennen treeniä 5–10 sekuntia (mielellään dynaamisia/pumppaavia venytyksiä)
- Heti treenin jälkeen 20–30 sekuntia (avaavat tehokkaasti lihaskireyksiä)
- Pari tuntia treenin jälkeen tai seuraavana päivänä 30–120 sekuntia (liikeratojen laajentuminen)

## Koko kropnan huolto 5 liikkeellä

Lämmittele kroppa 5–10 minuuttia ennen venyttelyä. Koko kropnan huolto käy myös lämmittelystä ennen treeniä.

### Tuulimylly

Ota leveä haara-asento. Vie vasen käsi kohti oikean jalan nilkkaa kohti siirtämällä samalla painoasi oikealle puolelle. Koukistamalla oikeata polvea, saat tehostettua tuntumaa suoran jalan sisäreidessä. Vaihda toinen puoli.

### Halaus avauksella

Laita kädet ristiin vieden kämmenet hartioiden takaosaan kiinni. Paina leuka rintaan kiinni ja pyöristä selkäsi venytykseen. Avaa kädet sivulle venyttäen rintalihasta pitäen samaan aikaan hyvä ryhti ja vatsa tiukkana, jotta selkä ei pääse kaartumaan taaksepäin.

### Jousiampuja

Asetu polviseisontaan ja tuo oikea jalka eteen polvi 90 asteen kulmassa. Käännä lantio kehon alle vieden häntäluu jalkojen väliin ja työnnä lantiota hieman eteenpäin, jotta saat tuntuman vasemmassa lonkankoukistajassa. Pysy paikoillaan 5 sekuntia, jonka jälkeen suorista oikea jalkasi ja vie kehon painopiste taaksepäin, jolloin tunnet venytyksen takareidessä. Tee kumpikin venytys 5 kertaa ja vaihda puolta.

### Selän rullaus

Asetu seisomaan hartialevyiseen asentoon. Vie kädet sivu kautta ylös ja nouse päkiällesi. Vie leuka rintaan samalla, kun lasket kädet etukautta alas ja lähde rullaamaan nikama nikamalta alas. Tuo käden maahan ja suorista polvia, jotta venytys tuntuu takareisissä. Rullaa takaisin ylös lähtien alaselästä ja viimeisenä nostaen leuan irti rinnasta.

### Vartalon ympäri vienti kepillä

Asetu hartialevyiseen asentoon ja ota kepeistä leveä ote lantiosi edessä. Nosta toinen käsi ilmaan ja vie keppi selän taakse. Nosta toinen käsi ilmaan ja tuo keppi takaisin lantiosi eteen. Pyöritä keppiä tällä tavoin kehosi ympäri ja tuoden hartioihin liikkuvuutta.