

Suomen Pöytätennisliitto VENYTTELYKUVASTO 2005

© Pekka Tennilä



1. Pyöristä selkä rauhallisesti nikama nikamalta



2. Sormien tulee ylettyä lattiaan, aina parempi, jos saat kämmenet lattiaan. Venytys tuntuu selässä takareisissä ja pohkeissa



3. Venytä oikea pohje pitämällä jalka suorana ja kantapää maassa



4. Leveä haara-asento, laske ylävartalo oikean jalan puoleen



5. Käännettyäsi rintamasuunnan 90 astetta oikealle olet tässä asennossa.



6. Etummaisien jalan pohje pystysuorassa, ota käsillä tukea lattiasta. Venytys kohdistuu taemman jalan etureiteen.



9. Laskeudu istumaan vasemman jalan päälle. Jos nilkkaan tekee kipeää, laita varpaat lattiaan ja jätä kantapää ylös



10. Avaa koukistettuna ollut jalka ja olet aitajuoksija-asennossa.



11. Tehosta liikettä kurottamalla jalkaterän ulkosyrjään.

12. Nojaamalla taaksepäin saat etureiden venymään. Voit jäädä kyynärpäiden varaan tai antaa selän mennä lattiaan asti. Etsi asento, jossa polveen ei satu liikaa.

13. Suorista koukussa ollut ja koukista suorassa ollut jalka,

14. niin venytät pakaralihasta.

15. Voit tehostaa venytystä koukistamalla taaemman jalan

16. Pakaraa voit venyttää myös ottamalla koukistetun jalan syyliin ja kiertämällä ylävartaloa vastakkaiseen suuntaan

17. Reiden lähentäjiä voit venyttää näin

19. Tai molempia yhtä aikaa.

18. Tai näin

20. Alaselkää voit venyttää näin.
Palaa nyt venytykseen nro 1 ja tee sarja toiselle jalalle.



21. Olkavarren sisärotaattoreja voit venyttää vetämällä varovasti peukalosta alaspäin. Älä pidä kättä liaksi koukistettuna.



25. Olkapään päällystävää deltoideusta venytetään näin



30. Rannenivelen ojentajien vuoro. Tee tämä varoen. Yritä kohdistaa venytys lihakseen älä ranneniveleen. Jos et saa tuntumaan lihakseen, anna olla.



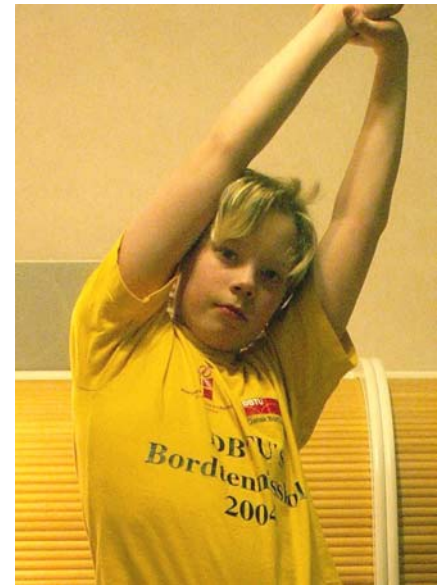
23. Ojentajan saat venymään vetämällä / työntämällä kyynärpäätä taaksepäin



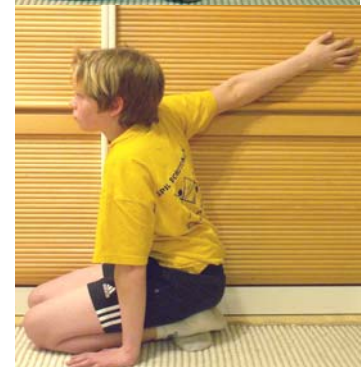
26. Lapojesi liikkuvuuden voit testava näin. Saathan kämmenet yhteen



31. Ota sormilla kiinni kämmenpohjasta ja työnnä peukalolla kämmenselästä niin saat rannenivelen koukistajat venymään.



24. Latissimus dorsi venyy näin. Lihaskulkee selän reunassa kainalokuopasta alaspäin.



27,28,29 Iso rintalihas tulee venyttää kolmessa eri asennossa

Venyttelystä yleensä

"Pikkujutut ovat osa kokonaisuutta. Kokonaisuudesta muodostuu täydellisyys, joka ei olekaan enää mikään pikkujuttu. Michelangelo (1475-1564).

Lihaskireyttä aiheuttaa

- kaikenlaisesta harjoittelusta (ja etenkin mikäli venyttely on hoidettu huonosti)
- yksipuolisesta rasituksesta
- lihasten väärän kuormituksen seurauksena

Mitä lihaskireys aiheuttaa

- lihas väsyy nopeasti ja tuntuu jäykältä
- nivelien liikelaajuuden pienetessä mm askelpituus lyhynee
- suoritustekniikka heikkenee

Ennen venyttelyä

- lihasten oltava lämpimät ja palautuneet rasituksesta , joten jäähdyttele kunnolla
- kovan fyysisen harjoituksen jälkeen on lihasten annettava palautua 30 minuuttia
- pue verryttelyasu
- normaalin lajiharjoituksen jälkeen venyttely voidaan tehdä lyhyen jäähdyttelyn jälkeen
- muista ettei venyttely ole voimailua
- muista yksilöllisyys; venytykset eivät aina sovi samanlaisina kaikille, voit soveltaa

Venyttelyn aikana

- muista venytellä monipuolisesti
- hengitä normaalisti ja hae asento, jossa voit olla rentona
- ulota venytys kipurajalle, älä sen yli
- kohdista venytys lihakseen, älä niveleen, esim aitajuoksijassa anna polven olla lievästi koukistettuna

Lyhytkestoiset venytykset

- alkuverryttelyyn liittyen
- lyhyitä; 5-10 s kestoisia
- kevyt, pumppaava liike vahvistaa lihaksen kiinnityskohtaa

Keskipitkät venytykset

- palauttavat lihakset lepopituuteen harjoituksen jälkeen
- kestoltaan 20-30 s

Pitkäkestoiset venytykset

- lisäävät lihaksen lepopituutta
- pitkiä 2-5 min kestoisia ja rauhallisia
- omana harjoituksenaan ja vain kadeteille tai vanhemmille pelaajille
- voivat heikentää lihaksen kimmo-ominaisuuksia hetkellisesti

lähde: TAKK hierojakoulutuksen oppimateriaali 2005 / Veli-Matti Hemmo