

JALKAPALLOILIJAN TÄRKEIMMÄT VENYTYKSET

1



©PhysioTools Ltd

JALKAPALLOILIJAN TÄRKEIMMÄT VENYTTELYT

Kova harjoittelu vaatii myös huolellista lihashuoltoa. Venyttämällä 2 tuntia harjoituksen jälkeen kotona helpotat lihasten palautumista ja keho on valmiimpi uuteen rasitukseen. Venytys tulee huolehtia säännöllisesti. Etenkin kasvuvaiheessa, jolloin lihakset kivistyvät kasvustakin johtuen, venytystä tulee tehdä päivittäin.



©PhysioTools Ltd

Et ureiden venytys

Päinmakuulla. Koukista polvi ja ota jalkaterästä kiinni. Vedä kantapäää kohti lapaluita. Venytys tuntuu reiden etuosassa. Venytyksen kesto 30 sekuntia. Tee liike molemmilla jaloilla.



©PhysioTools Ltd

Takareiden venytys

Toispolvisseisonnassa. Ojenna jalka suoraksi eteen ja vedä nilkka koukkuun (varpaat kohti kattoa). Tai vuota napaa kohti reittä. Venytys tuntuu takareidessä, polvitaivpeessa ja pohkeessa. Venytyksen kesto 30 sekuntia. Tee liike molemmilla jaloilla.



©PhysioTools Ltd

Lonkan koukistajien venytys

Toispolvisseisonnassa. Vatsalla hasten jännityksellä hallitse hyvärhjäisen asennon. Työnnä venytettävän puolen niustaitetta kohti etumaisen jalan kantapäää. Kierrä samalla takimmaisesta jalan kantapäää ulospäin. Voit tehostaa liikettä nostamalla venytettävän puolen käden ylös. Venytys tuntuu lonkan koukistajissa ja etureidessä. Venytyksen kesto 30 sekuntia. Tee liike molemmilla jaloilla.



©PhysioTools Ltd

Pakaravenytys

Selinnmakuulla. Vie toinen jalka polvi koukussa toisen jalan päälle (nilkka polven päälle). Vedä käsillä alenman reiden takaa jalkoja lähemmäs vartaloa. Venytys tuntuu päällimmäisen jalan pakarassa. Venytyksen kesto 30 sekuntia. Tee liike molemmilla jaloilla.



©PhysioTools Ltd

Reiden lähentäjien venytys

Istuen. Aseta jalkapohjat vastakkain mahdollisimman lähelle niustaitetta. Paina kyynärvarrilla polvia kohti lattiaa. Venytys tuntuu reiden sisäosilla. Venytyksen kesto 30 sekuntia.



©PhysioTools Ltd

Lonkan ulkokiertäjien venytys

Istuen. Vie toinen polvi koukkuun 45 asteen kulmaan eteen. Ojenna toinen jalka taakse. Kierrä vartaloa kohti koukistettua lonkkaa ja nojaa leveästi eteen. Venytys tuntuu etummaisesta jalan pakarassa. Venytyksen kesto 30 sekuntia. Tee liike molemmilla jaloilla.



©PhysioTools Ltd

Syvän pohjelijaksen venytys

Seisten. Aseta päkiä seinälle. Työnnä venytettävän jalan polvea suoraan kohti seinää. Venytys tuntuu nilkasta ja akillesjänneestä. Venytyksen kesto 30 sekuntia. Tee liike molemmilla jaloilla.



©PhysioTools Ltd

Säären lihasten venytys

Polvinistunnassa säären päällä. Tartu venytettävän jalan jalkaterään ja nosta varpaat tasaisesti ylös alustalta. Älä kierrä jalkaterää sisäänpäin. Venytys tuntuu jalkapöydässä ja säären etuosassa. Venytyksen kesto 20 sekuntia. Tee liike molemmilla jaloilla.



©PhysioTools Ltd

Akillesjänneen venytys

Polvillaan, kädet maassa. Vie venytettävää nilkka pakaran lähelle ja pidä jalkapohja lattiaa vasten. Tai nosta vartaloa eteen ja paina venytettävää jalkaa vartalolla alas päin. Venytys tuntuu koukistetun jalan akillesjänneessä. Venytyksen kesto 20 sekuntia. Tee liike molemmilla jaloilla.



©PhysioTools Ltd

Vartalon kiertäjien ja alaselän venytys

Selinnmakuulla, toinen polvi koukussa vartalon päällä. Vie koukussa oleva polvi toisen jalan yli ja paina vastakkaisella kädellä polvea kohti lattiaa. Kurkota toisella kädellä vastakkaiseen suuntaan, pidä hartiaa alustassa. Kierrä katse käden mukana. Venytys tuntuu alaselässä ja kyljissä. Venytyksen kesto 30 sekuntia. Tee liike myös toiselle puolelle.



©PhysioTools Ltd

Selän ojentajien venytys

Selinnmakuulla polvet koukussa. Vie jalat tasiset vartalon yli ja tuo polvet kohti lattiaa. Venytys tuntuu selkälihakissa. Venytyksen kesto 20 sekuntia.



©PhysioTools Ltd

Rintalihasten venytys

Käyntiasennossa. Nosta koukistettu käsi varsi ovenkarmi tai kulmaa vasten. Kierrä ylävartaloa rauhallisesti pois päin kädestä. Venytys tuntuu rintalihaksessa. Venytyksen kesto 30 sekuntia. Tee liike molemmilla puolilla.