

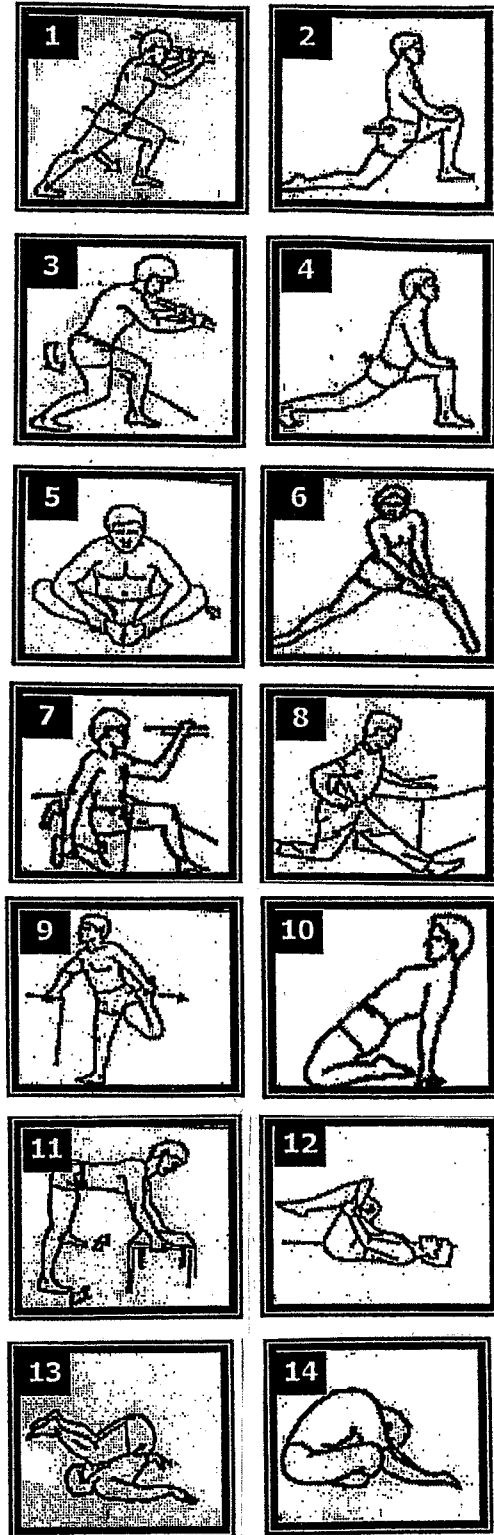
Suomen jalkapallomaajoukkueen venyttelyohjelma



- Venytä lihaksia 20–30 s kerrallaan tai niin kauan kuin tuntuu hyvältä.
- Tee venytysliikkeet rauhallisesti ja vältä nykiviä liikkeitä.

Harjoitteet:

1. Ota käsillä tukea esim. seinästä. Edessä olevan jalan polvi on koukussa, takimmainen jalka suorana. Nojaa vartaloa eteen ja alas kunnes venytys tuntuu takimmaisen jalan pohkeessa.
2. Kierrä takana olevan jalan kantapäätä ulospäin työntäen samalla lonkkaa eteenpäin. Venytys tuntuu lonkassa.
3. Taivuta venytettävää (= takimmaista) jalkaa polvesta ja paina vartaloa alas kunnes venytys tuntuu pohkeessa ja akillesjänteessä.
4. Paina lantiota eteen alas kunnes venytys tuntuu reiden ja lonkan etupuolella. Pidä selkä suorana.
5. Paina kyynärpäillä polvia alaspäin kunnes venytys tuntuu reisien sisäsiivuilla.
6. Koukista tukijalkaa niin paljon, että toisen jalan reiden sisäsiivulla tuntuu venytys. Pidä venytettävän jalan polvi suorana. = "Spiderman" –venytys.
7. Tartu takimmaisen jalan nilkkaan ja vedä kantapäätä kohti pakaraa kunnes venytys tuntuu reiden etuosassa.
8. Käännä vastakkaisen puolen lantiota eteenpäin ja taivuta itseäsi eteenpäin lonkkia koukistamalla ja selkä suorana.
9. Vedä kantapäätä kohti pakaraa. Vie lantiota eteen niin, että polvi osoittaa suoraan lattiaan. Tunne venytys etureidessä.
10. Työnnä lantiota eteen kunnes venytys tuntuu etureisissä.
11. Liu'uta jalkoja rauhallisesti leveämmälle kunnes venytys tuntuu reisien sisäsiivuilla.
12. Nosta jalka koukkuun toisen reiden päälle. Vedä alemman jalan reittä kohti vatsaa. Venytys tuntuu pakarassa.
13. Selinmakuulla nosta jalat ensin ylös ja tuo sitten polvet kohti otsaa niin pitkälle, että venytys tuntuu selkälihaksissa.
14. Risti-istunnassa taivuta vartaloa eteenpäin jalkojen väliin. Venytys tuntuu selkälihaksissa.



Muista venytellä jokaisen harjoituskerran jälkeen!

- Kaikkia venytyksiä ei tarvitse tehdä joka kerta, mutta tee aina kuitenkin vähintään yksi venytysliike joka lihasryhmästä.

Ohjelma on AC Sauvon käytössä maajoukkueen fysioterapeutti Ari Alosen luvalla.

