



## JALKAPALLOILIJAN TÄRKEIMMÄT VENYTYKSET

HR 10/2016

**OHJEET:** Venyttely on tehokkainta noin kaksi tuntia harjoitusten tai pelin jälkeen. Kaikissa venyttelyliikkeissä on tärkeää muistaa tasainen ja rauhallinen suoritustapa. Venyttelyn kesto on 20-30 sekuntia/lihasryhmä



1. Lonkankoukistajien venytys. Säilytä vartalon hyvä ryhti ja työnnä lantiota kohti etummaisesta jalan kantapäätä



2. Takareiden venytys. Kallista vartaloa tasaisesti suorana olevan jalan päälle. Mikäli venytys tuntuu vain pohkeessa ja polvitaivpeessa, voit koukistaa hieman polvea ja kohdistaa liikkeen takareidelle



3. Ulkokiertäjien venytys. Koukista polvi vartalon eteen ja nojautu käsien varassa etummaisesta jalan päälle.



4. Lähentäjien venytys. Istu hyväryhtisessä asennossa. Paina kevyesti kyynärpäillä polvia loitonnuksen



5. Pakaran ja alaselän venytys. Kierrä jalka polvi koukussa vartalon yli. Pyri pitämään hartialinja maassa



6. Pakaravenytys. Tehosta venytystä vetämällä alemmaa jalkaa kohti vartaloa



7. Etureiden venytys. Ristikkäisellä kädellä ote nilkasta ja kevyesti vetämällä reisi irti alustasta



8. Akillesjänteen ja pohkeen venytys. Siirrä painoa etummaisesta jalkaan säilyttäen kantapää maassa



9. Säären etuosan venytys. Nilkka ojennettuna istuen jalan päällä. Nosta kädellä polvea ilmaan



10. Pohkeiden venytys. Paino käsille ja koukista toista polvea siirtäen painoa venytettävälle jalalle