

Venyttely

Miksi venytellään?

Venyttelyn tarkoituksena on:

- parantaa notkeutta ja liikkuvuutta
- pidentää liikeratoja
- parantaa lihasten rentoutta
- lisätä lihasten aineen vaihduntaa
- parantaa lihasten kimmoisuutta
- vähentää lihaskipua ja loukkaantumisvaaraa

Liikkuvuus on notkeutta ja joustavuutta, joka uimarilla näkyy tekniikassa.

Liikkuvuus takaa, hyvän vetopituuden ja mahdollistaa oikeanlaisen tekniikan omaksumisen.

Oikein suoritettu venyttely on parasta liikkuvuusharjoittelua.

Milloin venytellään?

- venyttele ennen kuntopiiriharjoitusta ja uintiharjoitusta sekä ennen kilpailusuoritusta.
- lopeta kuntopiiri kevyeen venyttelyyn ja jatka n. 2 tuntia sen jälkeen tehokkaammin.
- venyttele kotona säännöllisesti, 15 min riittää päivässä hyvin.

Miten venytellään?

- lämmittele; juoksentele. hyppele, pyöritä käsiä ja tee muita lämmittely liikkeitä
- rentoudu. ole hetki paikallasi, anna lihasten rentoutua ja hengitä rauhallisesti
- ota hyvä asento, sellainen jossa sinun on hyvä olla
- keskity; venytä juuri sitä lihasta, mitä on tarkoituskin venyttää
- hengitä rauhallisesti ja tasaisesti
- etene johdon mukaisesti läpi eri lihastyhmät
- venytä lihasta noin 30 s ja rentouta lihasta 5 - 10 s
- ei nykiviä tai repiviä liikkeitä vaan rauhallisesti venyttäen
- keskity tekemään suoritukset oikein