

Pyöräilyn jälkeinen lihashuolto: alkulämmittely ja venyttely

Alkulämmittely

- Lämmittelyn kesto 5-15 min.
- Lämmittelyssä nostetaan sykettä ja valmistaudutaan tulevaa liikuntasuoritusta varten.
- Tarkoitus on valmistella keho ja lihakset tulevaan rasitukseen, tehostetaan verenkiertoa ja hapensaantia työskenteleviin lihaksiin.
- Jos lämmitellään rankempaan liikuntasuoritukseen, niin lämmittelyn yhteydessä voi tehdä lyhyet 5-10 sekunnin venytykset. Tavoitteena on suoristaa ryhti ja saavuttaa lihasten normaalit liikelaajuudet.
- Voit lämmitellä esim. kävellen, kuntosalilla, kevyellä kuntoliikunnalla tai lämmittelyliikkeillä.

Lämmittelyliikkeitä;

10-20 toistoa ja 1-3 sarjaa peräkkäin.

1. Alkumarssi

- Aloita marssien paikallasi, hyvässä ryhdissä ja hartiat rentoina.
- Pyörittele ensin hartioita ja nosta sitten kädet olkapäille ja jatka kyynerpäillä isoa ympyrää.
- Kohota hartiat ylös korviin ja pidä ne hetken ylhäällä, laske alas ja toista muutaman kerran.

2. Hiihtoliike

- Seiso pienessä haara-asennossa, polvet hiukan koukussa.
- Vie toinen käsi eteen ja samalla toinen käsi taakse.
- Kierrä samalla ylävartaloa, polvia joustuen. Älä kierrä polvia!

3. Askelkyykky vuorojaloin

- Seiso hartioiden levyisessä haara-asennossa.
- Astu reilu askel eteenpäin, niin että polvet ja varpaat osoittavat koko ajan samaan suuntaan.
- Etummaisesta jalan polvi ei saa mennä varpaiden yli.
- Takimmaisesta jalan polvi käy lähellä lattiaa, ja ylävartalo pysyy lähes suorana.
- Ponnista takaisin lähtöasentoon ja toista toisella jalalla.

4. Jalan loitonnuks

- Seiso jalat vierekkäin, pidä keskivartalon lihakset tiukkana ja pidä hyvä tasapaino.
- Loitonna toista jalkaa rauhallisesti suoraan sivulle ja palauta jalka takaisin alas.
- Pyri pitämään vartalo suorassa, älä kallista sivulle.

5. Haara-perushyppy

- Joko hyppien tai pienessä haara-asennossa polvia joustuen.
- Jalat vuorotellen auki-kiinni, eli haara-perusliike.
- Kädet mukaan liikkeeseen, kun jalat auki, niin kädet nousevat sivuille ylös. Kun jalat yhdessä perus-asennossa, niin kädet laskevat sivuille alas.

6. Kyykkyjousto

- Seiso hartioiden levyisessä haara-asennossa.
- Laskeudu rauhallisesti takapuoli edellä lattiaa kohti joustuen polvista, kuin istuisit tuolille.
- Nouse seisomaan. Polvet eivät saa mennä varpaiden yli ylhäältä päin katsottaessa.
- Jatka joustoja.

Venyttely

- Lyhyet ja kevyet venyttelyt voi tehdä heti pyöräilyn jälkeen (kesto yhteensä n. 5 min).
- Pidemmät ja tehokkaammat venyttelyt 30-45 min pyöräilyn jälkeen, kun lihakset ovat vielä lämpimät. Venytyksen kesto n. 30 sek/liike. Ja venytysten kesto yhteensä 15-20 min.
- Pitkät, liikkuvuutta lisäävät venytykset voi tehdä 2-3h harjoituksen jälkeen tai omana erillisenä harjoituksenaan. Tällöin yhden venytyksen kesto on 45 sek - 2 min/liike.
- Liikkeet molemmille puolille, rauhallisesti hengittäen ja lihakset rentoina.
- Venytys ei saa sattua. Muista lämmitellä ennen venyttelyä.

1. Etureiden venytys

- Seiso haara-asennossa ja hyvä tuki keskivartalossa.
- Koukista jalka polvesta ylös kohti pakaraa ja ota nilkasta kiinni ja paina kantapäätä kohti pakaraa.
- Työnnä lantiota hiukan eteenpäin, saat venytyksen tuntumaan sekä etureidessä, että lonkankoukistajassa.

2. Pohjelihaksen venytys

- Aseta jalkaterä pystyyn seinää/koroketta vasten.
- Työnnä lantiota hiukan eteenpäin, niin että venytys tuntuu pohkeessa.
- Polvea koukistamalla saat liikkeen tuntumaan alempana, akillesjänteen alueella.

3. Takareiden venytys

- Vie toisen jalan kantapää eteen ja koukista nilkka ylöspäin. Takimaisen jalan polvi hiukan koukussa.
- Nojaa selkä suorana eteenpäin.
- Venytys tuntuu sekä takareidessä, että pohkeessa.

4. Pakaralihaksen venytys

- Koukista toisen jalan nilkka, toisen polven päälle.
- Koukista varovasti tukijalan polvea.
- Taivuta vartaloa selkä suorana eteenpäin, kunnes venytys tuntuu pakarassa.

5. Lonkan koukistajan venytys

- Astu pitkä askel eteen ja laskeudu alas, kunnes takimaisen jalan polvi on maassa (polven alle pehmuste).
- Ylävartalo pystyssä ja selkä suorana, kädet tuettuna etummaisien jalan reiteen.
- Työnnä lantiota eteen, niin että venytys tuntuu takimaisen jalan puolella, lantion ja reiden etuosassa.

6. Alaselän venytys

- Istu lattialle toinen jalka suorana eteenpäin, ja toinen rennosti koukussa lähellä suorana olevaa jalkaa.
- Kurota vastakkaisella kädellä kohti suorana olevan jalan ulkosyrjää ja venytä kylkeä kaarelle.
- Venytys tuntuu alaselän lisäksi lonkassa, yläselässä sekä kyljissä.

7. Niskan lihasten venytys

- Vie leuka keskelle kohti rintaa ja katse kohti maata. Kädet voi ottaa painoksi pään päälle.
- Pyöritä päätä hiukan sivuille, niin tunnet venytyksen eri kohdissa niskaa ja yläselkää.

8. Hartian lihasten venytys

- Pyöräytä varovasti pää toisen hartian päälle ja paina vastakkaista kättä maata kohti.
- Liikuttele päätä hiukan eri kohtiin, niin saat venytyksen tuntumaan eri kohdissa hartioita.

9. Rintalihasten venytys

- Vie kädet selän taakse ja tavoittele käsiä yhteen tai pidä ne mahdollisimman lähellä toisiaan.
- Avaa rintakehä, rentouta hartiat ja hengitä syvään. Rintalihakset ja olkavarsien lihakset venyvät.

10. Kyljen venytys

- Seiso pienessä haara-asennossa. Ojenna toinen käsi kohti kattoa, ja laske toinen käsi vyötärölle.
- Taivuta vartaloa lantiosta, kurkosta kättä pään yli viistosti kohti kattoa ja tunnet kyljen lihasten venyvän.

-Ohjaus ja liikkeet: Sari Lohva

