

## **ALKU- JA LOPPURUTIINIT**

Tarkoitus on luoda harjoitteluun sellaiset alkulämmittely ja jäähdyttelyrutiinit, mitkä ovat monipuolisia, kohdistuvat syviin lihaksiin, ennaltaehkäiset vammoja ja toimivat niin treeneissä kuin turnauksissakin. Välineitä tarvitaan hyppynaru ja kuminauha. Muut tehdään oman kehon painolla. Alkurutiinien tekemiseen menee noin 12..18 min pelaajien tasosta riippuen ja nämä on tarkoitus toteuttaa salin ulkopuolella ennen varsinaisia lajiharjoituksia.

### **1. Nivelrasvaus 5+5 tai 10x**

- Rintautinti eteen ja taaksepäin
- Käsivarret eteenpäin sormet auki ylös / taakse ranne alaspäin
- Egyptiläinen taivutus
- Käsien pyöritys maksimi ympyrällä eteen ja taaksepäin
- Lantion pyöritys myötä- ja vastapäivään
- Mittarimatokurotus nilkkaan ristiin
- Syväkyökky varpaat seinässä kädet ylhäällä seinää vasten
- Kasakkakyökky sivulle (varpaat osoittavat ylöspäin)
- Askelkyökky kädet vaaka-asennossa joilla ristiin kierto

### **2. Voimaliikkuvuus 5+5 tai 10x**

- Tuulimylly seisten (välissä aina ylösnousu)
- Silta + punnerrus
- T-kirjain vatsallaan (maassa oleva jalka suorana)
- Askelkyökky + kosketus vuorokäsillä kantapähän taakse taivuttaen
- Rintalihakset kuminauhalla tai kepillä (tavoitteena käsien väli 60cm)
- S-liike (käsi pään taakse ja toinen selän taakse + veto taaksepäin)

### **3. Lonkkajumppa 5x (huoltava)**

Kurotus eteen, sivulle ja takaviistoon + polvi ylös ja kierto

### **4. Stabiliateetti 30s**

Vatsallaan eri tavoin esim. jalan nostolla, kyljet jalan nostolla ja selällään

### **5. Neliöhypyt 1-jalalla (huoltava)**

Eteenpäin 2-kierrosta molemmilla jaloilla ja sama takaperin. Neliön koko n. 50cm.

### **6. Naruhypyt 30x**

- Tasa -> vasen -> tasa -> oikea 2x
- Polvennostojuoksuna 1x

### **7. Kuminauhavedot taakse 20x**

### **8. Vatsat kiertäen 20x, selkä 20x ja punnerrus eri tavoin 20x**

### **9. Purbee 10x**

### **10. Polvennostojuoksu 5x10m**

Loppurutiinien tarkoitus on palauttaa lihakset alkuperäiseen pituuteen. Venyttely voidaan ja kuuluukin tehdä heti harjoitusten jälkeen, mikäli maitohappoa ei ole kertynyt harjoitusten lopussa. Venyttely tehdään ylhäältä alaspäin eli hermoston kulkusuunnan mukaan.

### **11. Takaosa**

- Selällään jalat suorana pään taakse (yläselkä)
- T-liike selällään (alaselkä)
- Pakarat polvi ulospäin (sisäkiertäjä)
- Pakarat polvi sisäänpäin (ulkokiertäjä)
- Selällään suora jalka ylös (takareisi)
- Selällään tossun pohjasta kiinni (säären sivuosa)
- Seinää vasten polvi koukussa (pohkeen alaosa)
- Seinää vasten jalka suorassa (pohkeen yläosa)

### **12. Etuosa**

- Askelkyykyssä taivutus sivulle (lonkan koukistaja, kierto)
- Askelkyykyssä taivutus taakse (lonkan koukistaja)
- Askelkyykyssä takajalka ylös ristiin (loitontaja)
- Istuen polvet maahan (lähentäjä)

### **13. Yläosa**

- Kyljet makuulla kylkiasennossa
- Kaverin kanssa selän takana kyynärpäät yhteen (pienet rintalihakset)
- Halaus kaverin kanssa eli olkapäät yhteen (sahalihakset)
- Käsi taakse seinään 3-tasossa (rintalihakset)
- Peukalosta kiinni ja veto alaspäin (kiertäjä)
- Kyynärpästä kiinni ja käden paino alaspäin (kiertäjä)

Venytykset tehdään 3...4 sekunnin aktiivisina venytyksinä ja hitaalla palautuksella. Venytykset tehdään jokaiselle liikkeelle kuusi kertaa. Suurempaa liikkuvuutta haettaessa, venyttely voidaan tehdä muutaman minuutin mittaisina.

Yleensäkin pitkiä venyttelyjä tulee välttää ennen varsinaista harjoittelua. Venyttely ennen harjoittelua tekee lihakset veltoiksi ja ei sitä kautta palvele taito- ja nopeusharjoittelua, mitä meidän laji pitkässä juoksussa on. Liikeratojen tarkastaminen eli tuollaiset 3..5 sekunnin venyttelyt ovat ennen harjoittelua toki suotavia.

