

JAAKIEKKOILIJAN 5 TÄRKEINTÄ VENYTYSTÄ



JÄÄKIEKKOILIJAN LIKKUVUUSTESTIT





**NUORI
SUOMI**

Lapsilla on oikeus liikkua.

SAJA LINE? 000000 SONERA



VENYTTELYOHJEITA:

Mitä venyttelyssä tulee ottaa huomioon:

- Vain lämpimiä lihaksia saa venyttää
- Hyvä lämmittely kestää noin 5-10 min.
- Rankan fyysisen suorituksen jälkeen on hyvä odottaa noin 1.5-3 tuntia ennen lihasten kunnollista venyttämistä. Mutta tässäkin täytyy muistaa hyvä alkuverryttely.
- Liikkuvuutta lisääviä venytyksiä, jotka tehdään erillisinä harjoituksina tulee tehdä säännöllisesti, monipuolisesti ja mieluiten päivittäin
- Palauttavat venytykset tulee tehdä jokaisen harjoittelukerran päätyttyä

Hyvä venyttelyasento:

- On sellainen, jossa on hyvä olla eikä tarvitse jännittää kehon muita osia
- Hyvässä asennossa on helppo kohdistaa venytys oikeisiin lihaksiin.
- Venyttelyn aikana pyritään yksilöllisiin ääriasentoihin.
- Kipua ei saa tuntua missään vaiheessa (tunnista kireyden ja kivun välinen ero).
- Tuntuma tulee hakea pehmytkudoksiin (lihaksiin) ja välttää venytyksen tunnetta jänteissä ja nivelsiteissä.

Venytysten kestot:

- Lyhytkestoiset venytykset ovat noin 5-10 sek. pituisia ja sopivat hyvin alkuverryttelyyn. Nämä lyhytkestoiset venytykset "herättelevät" lihaksen tulevaa harjoitusta varten ja auttavat kontrolloimaan liikeratoja suorituksen aikana..
- Keskipitkät venytykset kestävät noin 15-20 sek. ja sopivat kestoaltaan palauttaviksi venyttelyiksi harjoittelun päätyttyä
- Pitkäkestoiset venytykset, jotka kestävät noin 30-120 sek. ovat erinomaisia liikkuvuuden lisäämiseen tähtääviä venytysharjoituksia



TESTI 1: OLKANIVELEN LIIKKUVUUS (hartiaseutu)

Alkuasentona on kevyt haara (jalkaterän mitta). Kädet vietään kyynärpäät suorina pään yli ja tuodaan takaisin (myös kyynärpäät suorina). Apuvälineenä voidaan käyttää esimerkiksi mailaa, jonka varteen on teipattu mittanauha.

- Tulos: Oteleveys centeissä.
- Hyvä tulos alle 100 cm.



TESTI 2: KYKKYTESTI - YLEISRYHTI (nilkkojen ja alaselän liikkuvuus)

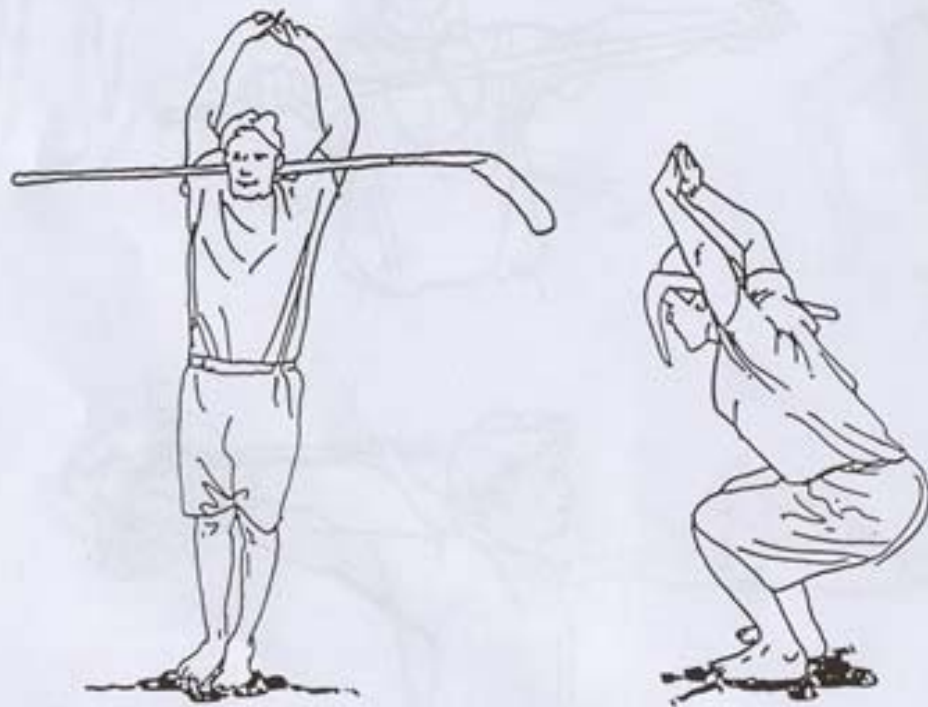
Alkuasento seisten jalat yhdessä, maila niskan takana kädet suorina pään yläpuolella. Suoritetaan täyskyykky niin, että kantapää ei irtoa lattiasta. Selkä pidetään suorana ja katso eteen ylös.

Testausta helpottaa jos pelaaja seisoo esimerkiksi voimistelupenkillä.

Tuloksena mitataan etäisyys "peffan" alimmas- ta kohdasta lattiaan.

Tulos: Tasapainoinen kyykky.

Hyvä tulos alle 10 cm.



TESTI 3: TAKAREIDEN KIREYSTESTI

- Alkuasentona selinmakuu. Jalan nosto suorana ylös. Testaaja nostaa jalan ylös pitäen kiinni jalka-terästä. Jalkaa nostetaan kunnes polvi - koukistuu. Molemmat jalat testataan.
- Huomioi nouseeko jalka 90 asteeseen ja että nilkka on nostettaessa 90 asteen kulmassa.
 - Tulos: Alle 90 astetta = kireä.
 - Yli 90 astetta on hyvä tulos.



TESTI 4: ETUREIDEN KIREYSTESTI

Alkuasentona selinmakuu. Istuinkyhmyt pöydän reunan tasalle. Testattava jalka roikkuu vapaasti reunan yli, toinen jalka avustettuna koukkuun vatsan päälle.

Molemmat jalat testataan.

Tulos: Säären ja reiden kulman tulisi olla 90 astetta.

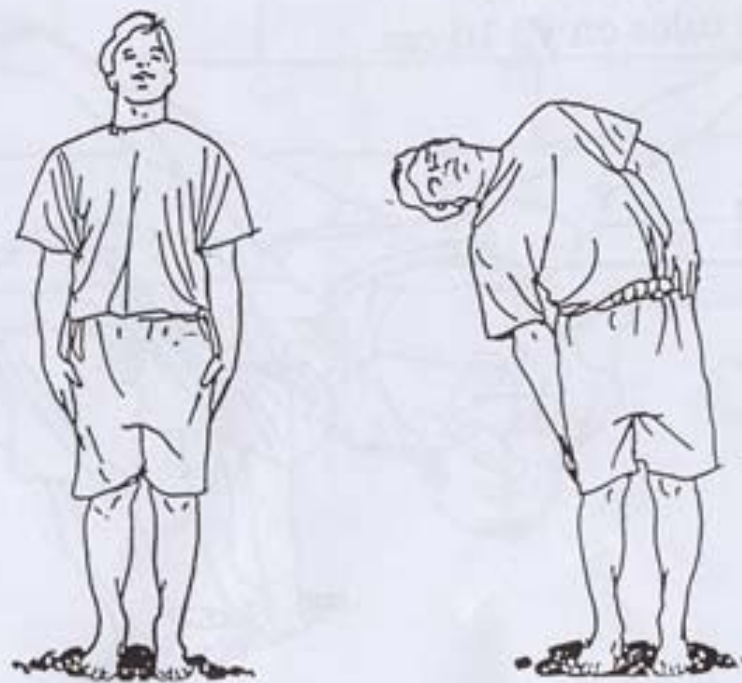
(Onko reisi vaakatasossa? Kiertyykö reisi sisään- tai ulospäin?)



TESTI 5: SIVUTAIVUTUS - RANGAN LIKKUVUUS

Alkuasentona on kevyt haara selkä seinää vasten. Suorana seisten otetaan mitta keskisormen päistä (esim kevyt tussimerkintä reiteen). Taivutus sivulle ja uusi mittaus keskisormesta (taas uusi tussimerkki sääreen). Mitataan tussimerkkien välinen etäisyys. Huomioi, että sivutaivutuksessa selkä pysyy kiinni seinässä koko ajan. Molemmat kantapää tulee myös pitää koko ajan lattiassa kiinni.

Tulos: Hyvä tulos yli 30 cm.



TESTI 6: ETEENTAIVUTUS - KOKO RANGAN LIIKKUVUUS

Alkuasentona on kevyt haara. Eteentaivutus sormenpäät lattiaan. Mittaus tapahtuu siten, että suorana seisten alkumitta niska-hartia seudulta tasalta (tussimerkki) ja toinen mitta alaselän "hymykuoppien" alapuolelta (tussimerkki). Pelaaja taivuttaa eteenpäin sormenpäitä kohti lattiaa pää rentona roikkuen. Otetaan uusi mitta "hymykuoppien" alapuolelta (tussimerkki). Tuloksena "hymykuoppien" alapuolelta otettujen mittojen välinen ero (kahden alimmaisien tussimerkin välinen etäisyys pelaajan ollessa eteentaivutettuna). Hyvä tulos on yli 10 cm.



TESTI 7: LÄHENTÄJÄLIHASTEN KIREYSTESTI

Alkuasento on selinmakuu lattialla jalat seinää vasten pakarat kiinni seinässä. Jalkojen loitonus (avaus). Tulos : Polvinivelistä mitattuna ero centtimetreissä. Hyvä tuloshyvä tulos yli 85 cm.



TULOSTAULUKKO

	testi 1	testi 2	testi 3
	hartiat	kyykky	takareidet
	> 131 cm	> 40 cm	< 50
1	115 - 130	32 - 39	51 - 60
2	100 - 114	24 - 31	61 - 70
3	85 - 99	17 - 23	71 - 80
4	70 - 84	10 - 16	81 - 89
5	< 69	< 9	> 90

testi 4	testi 5	testi 6	testi 7
etureidet	kyljet	eteentaiv.	lähentäjät
> 120	< 16 cm	6 cm	< 70
114 - 119	17 - 20	7	71 - 75
107 - 113	21 - 24	8 - 9	76 - 80
99 - 106	25 - 28	10 - 11	81 - 87
91 - 98	29 - 32	12 - 13	88 - 94
< 90	> 33	> 14	> 95

Liikkuvuustestin tarkoituksena on helpottaa notkeuden ja nivelliikkuvuuksien testaamista. Testausvälineinä ovat jääkiekkomaila ja mittanauha.

Testaus on hyvä tehdä kaksi kertaa vuodessa, kesällä ja talvella.

Testin avulla on helppo osoittaa venyttelyn merkitys jääkiekossakin.

Liikkuvuustestejä on tehty eri ikäkausimaa-joukkueille vuodesta 1990 lähtien.

Testaustuloksista saa eniten tietoa vertailemalla omia testituloksia eri testauskertojen välillä.