

Pyöräilijän

VENYTTELY

Venyttely on urheilijan suorituskyvyn kannalta erittäin hyödyllistä toimintaa. Lähes kaikki urheilijat tietävät tämän ja myös vahvistavat tiedon oikeaksi. Siitä huolimatta venyttely on erittäin usein juuri se systemaattiseen harjoitteluun liittyvä yksityiskohta, josta luovutaan helpoiten ja ensimmäisenä. Kun vertaillaan eri lajien harrastajien venyttelyintoa, voidaan todeta, että pyöräilijät ovat pääsääntöisesti todella laiskoja venyttelijöitä.

Mutta miksi venyttely ei innoista pyöräilijöitä? Syitä on useampia, joista yksi on lajin historia. Kautta aikojen pyöräilijät ovat aktiivisesti käyttäneet hierontaa palautumisen tehostamiskeinona. Näin ollen vielä nykyäänkin varsin monen huippupyöräilijän lihahuolto koostuu ainoastaan hieronnasta. Venyttely kyllä tunnetaan aktiiviteettina, mutta sitä ei ole koskaan kokeiltu käytännössä. Muistakaa toki, etteivät huiputkaan aina tee kaikkia asioita "oikein" ja ammattilaisillahan on työsuhteena päivittäiset tunnin mittaiset hieronnat.

Hyvin yleinen syy pyöräilijöiden venyttelyn vieroksuntaan on myös se tosiasia, että pyöräilijällä ei kovinkaan helposti havaitse, kuinka ylikireät lihakset laskevat suorituskykyä. Jäykkälapainen uimari tai jumilonkainen kilpakävelijä ymmärtää yleensä ilman mitään erityisempiä kehotuksia venyttellä.

Pyöräiltäessä liikeradat ovat sen verran lyhyet, että kovin harvoin kukaan on niin jäykkä, ettei kykenisi pyörittämään kampia. Eikä liikeratojen laajentaminen olekaan pyöräilijän venyttelyn tavoite. Mielestäni päätavoitteita on kaksi: Edistää ja nopeuttaa lihasten palautumista harjoitusten ja kilpailujen jälkeen sekä ylläpitää sen verran laajoja liikeratoja, ettei

pyöräiltäessä milloinkaan liikuta lähelläkään niiden ääriarvoja. Pyöräilijän ei tarvitse venyttellä kovinkaan paljon toteutukseen nuo tavoitteet.

Jotta venyttely olisi helppoa ja miellyttävää toteuttaa ja sen lisäksi harjoittelun kannalta hyödyllistä toimintaa, opastan tässä tekemään eräänlaisen perusvenyttelyn, joka ei vaadi mitään erityisiä voimistelutai jumppataitoja. Vähän viitseliäisyyttä ja 15–20 minuuttia aikaa riittää vallan mainiosti. Tiedän hyvin henkilökohtaisten kokemusten perusteella, että kovin harva viitsii venyttellä monimutkaisten ohjeistusten mukaisesti. Yleensä suurin energia- ja motivaatiolaitaus käytetään varsinaiseen harjoitteluun. Venyttelyyn on käytettävissä huomattavasti vähemmän aikaa, innostuksesta puhumattakaan.

Venyttely olisi hyvä suorittaa 30–45 minuuttia lenkin jälkeen. Tuolloin lihakset ovat jo hivenen palautuneet, mutta verenkierto on vielä normaalia aktiivisempää. Jos olet kovin uupunut lenkin jälkeen, venyttely on syytä jättää väliin, näin myös kilpailujen jälkeen. Toinen suositeltava ajankohta on illalla, vaikkapa silloin kun katselet televisiota. Illalla venyttely voi olla hieman tehokkaampaa kuin harjoituksen jälkeen.

Harjoituksen jälkeen tapahtuvan ve-

nyttelyn tulee olla luonteeltaan rauhallista. Lihasta venytetään 20–40 sekunnin ajan siten, että tunnetaan selvästi kuinka se venyy. Venytys ei saa olla niin kova että lihaksessa tuntuisi kipua. Missään tapauksessa ei saa pyrkiä imitoimaan balettitanssijoiden venyttelyä! Venyttelytuokion aikana kaikkia lihaksia venytetään kertaalleen. Koko operaatiosta tulisi suoriutua kunnialla 15–20 minuutissa. On tehokkaampaa venyttellä vähän ja usein kuin harvoin todella paljon ja tehokkaasti.

Määrällisesti ja tehollisesti paljon harjoittelevan pyöräilijän olisi hyvä venyttellä lähes joka päivä, varsinkin jos harjoittelun tavoitteena on todellakin parantaa suorituskykyä eikä vain harjoituskilometriä keräilyä. 3-4 kertaa viikossa urheilijalle aktiiviharrastajalle 3-4 jumppatuokiota riittää hyvin. Kahdellakin viikoittaisella venyttelykerralla päästään yleensä jo hyvin tuloksiin. Jos koetat parin - kolmen viikon ajan venyttellä muutaman päivän välein, tulet varmasti yllätymään positiivisesti, kun huomaat miten paljon nopeammin jalkalihaksesi palautuvat ja kuinka ajosi on rennompaa kuin ennen venyttelyn aloittamista. ●

Kaikissa liikkeissä venytyksen kesto on noin 30 sekuntia per jalka.



Venytä rauhallisesti reiden takaosaa. Tämä liike venyttää myös toisen jalan lonkan koukistajia, varsinkin pidettäessä ylävartalo pystysuorassa asennossa.



Liikkeen tavoitteena on venyttää reiden etuosaa ja lonkan koukistajia. Polven alle on hyvä laittaa pehmuste.



Etäreiden venytys. Siirtä mällä lantiota eteenpäin voit tehostaa venytystä. Mikäli kantapää ei mene helposti kiinni pakaraan, älä paina sitä sinne väkisin. Polvilumppiota ja kierukoita ei tarvitse venyttää.



Pohkeen venytys. Lisää venytyksen voimaa nousujohteisesti. Polvea koukistamalla liikettä voi muuntaa siten, että akillesjän teentu venyy tehokkaammin.



Pakarialihaksen venytys. Vedä tai paina edessä olevaa jalkaa kädellä itseesi päin. Kierrä ylävartaloa venytettävään pakaraan päin.

Jos ylävartalosi on jäykän tuntuinen lenkkien jälkeen ja intoa venyttelyyn riittää, voit tehdä näiden tärkeimpien jalkalihaksia venyttävien liikkeiden lisäksi muutaman ylä- ja keskivartalon venytyksen.



Kylkilihasten venytys.



Takareiden venytysliike, joka venyttää myös yläselkää ja pohkeidenkin yläosia, mikäli ne ovat kovin jännittyneet.



Lonkan ulko-osan venytys, jossa lonkkaa työnnetään ylöspäin.



Lavan seudun venytys, jonka jälkeen käsivarsia voi pyöritellä muutaman kerran ja yläselän lihaksia voi venyttää painamalla päätä takapuolelta kevyesti käsillä kohti maata.

Venyttelyn jälkeen voit ravistaa jalkoja rennosti ja jos vain ehdit, nostaa ne pystyyn vaikkapa seinää vasten muutamaksi minuutiksi. Siinä samalla voit mietiskellä mitä pyrit tekemään seuraavalla lenkillä.