



PELAAJIEN STAATTINEN VENYTTELY

Lapset ovat kasvavassa iässä ja he voivat kasvaa jopa sentin kuukauden aikana. On ensiarvoisen tärkeää muistaa kehonhuollon merkitys osana urheilijaksi kasvamista. Tärkeänä osana kehonhuoltoa on venyttely, tämän [LINKIN](#) kautta löydät ohjeistuksen laadukkaaseen venyttelyyn.

Venyttelyn avulla varmistetaan hyvät liikkuvuudet ja lapsi pystyy tekemään harjoitteita laadukkaasti isoilla liikeradoilla. Huonot liikkuvuudet taas asettavat suuria rajoitteita kehittymiselle. Liikuntatapahtumien yhteydessä liikkuvuutta harjoitetaan dynaamisten liikkuvuusharjoitteiden kautta, jotka venyttävät lihaksen nopeasti maksimipituuteen. Liikuntatapahtumien yhteydessä ei pystytä kuitenkaan tekemään laadukasta pitkäkestoisia staattisia venytyksiä, joissa lihasta venytetään pidetään maksimipituudessa 15-90 sekuntia. Tämä tulee siis tehdä kotona 1-2 tuntia liikuntasuorituksen jälkeen esim. rauhoittuessaan ennen nukkumaan menoa omassa huoneessaan.

Tärkein ympäristö liikkuvuuksien varmistamiseen ja näin vammojen ehkäisyyn on siis lapsen oma koti. Venyttelyn tärkeimmät ohjaajat ovat siis lapsi itse ja hänen oma perheensä.

t. Jake