

UIMARIN LIHASHUOLTO JA VENYTTELY

Uinti on tekniikkalaji, jossa liikkuvuudella, lihaskunnolla ja keskivartalon hallinnalla on suuri merkitys. Uintitekniikoiden vaatimien liikeratojen oikea suorittaminen edellyttää nivelten riittävää liikkuvuutta ja lihasten venyvyyttä. Startit, käännökset ja erilaiset liikeradat vaativat hyvää keuhonhallintaa. Uinti on myös kestävyyslaji, mutta kova ja ahkerakaan treeni altaassa ei välttämättä tuota hyvää tulosta, mikäli lihashuolto, lihaskuntotreeni ja venyttely jätetään huomiotta.

Alla uimareille tuttuja perusliikkeitä, joita tulisi optimitilanteessa tehdä allastreenin lisäksi lyhyesti (15 min) jopa päivittäin, mutta ainakin 2 - 3 kertaa viikossa hieman perusteellisemmin (30 - 60 min). Yksittäisen venytyksen pituus voi olla 20 - 60 s. Ennen venyttelyä lämmitellään lihakset, pieni lenkki, pyöräily, hyppelyt, pyörittelyt, lyhyt lämmittävä lihaskuntojumppa. Kylmiltään ei saa lähteä tekemään rajuja venytyksiä. Kovan treenin jälkeen tulee pitää parin tunnin väli ennen pidempää venytystreeniä.

Kilpailuun valmistava venyttely eroaa treenikauden venyttelystä. Ennen kilpailusuoristusta tehdään lämmittely, pyörittelyt ja lyhyet avaavat ja terävöittävät venytykset, ei pitkiä kuormittavia venytyksiä.

LÄMMITTELYLIIKKEITÄ

Käsien pyörittely, jalan heilutus eteen – taakse, nivelten pyörittely (ranteet, polvet, kyynärpäät, nilkat, lonkat, pää/niska), dipit, punnerrukset, kyykkyhypyt, vatsa-, selkälihasliikkeet, jalkakyykyt, askelkyykyt, sivuttaiset painonsiirrot, mittarimato, lankutus, lantionnosto, varpailenousut.

VENYTTELYLIIKKEITÄ

- Yläraajojen pyörytykset ympäri esim. harjanvarrella tai kuminauhalla.
- Rintarangan avaus makuulla.
- Rintakehän avaus (kädet taakse yhteen, kumarrus eteen, kädet pään yli).
- Rintakehän ja selän avaus / pään painaminen tuen (esim. keppi) päällä olevien käsien väliin.
- Selän yläosa (polvien koukistus, käsillä kiinni reisien alta polvitaippeesta, pyöristä selkää).
- Lapavenytys istuen ristiin kurkottamalla.
- Kolmipäinen ojentajalihas, yläraaja pään ja selän taakse taivuttaen.
- Olkapää/olkalihas, yläraaja suorana vartalon yli.
- Käsivarren lihakset.
- Rintalihakset (2 – 3 eri asentoa).
- Käsien ristikkäiskurotus selän takana.
- Vartalon sivutaivutukset / kylkivenytys.
- Niskan venytys eteen, sivuille.
- Sisäreisien / nivusseudun venytys = salmiakkivenytys (selkä suorana istuen, jalanpohjat yhdessä ja mahdollisimman lähellä jalkoväliä, polvia taivutetaan kohti lattiaa).
- Pakaravenytys istuen, nilkka polven päälle.
- Säären etuosan ja nilkkojen venytys istuen.
- Pohkeet karhukävelyasennossa.
- Reiden takaosan lihakset, eteen polvet suorana kumarrus.
- Reiden etuosan lihakset, nilkasta kiinni jalan taakse taivutus.