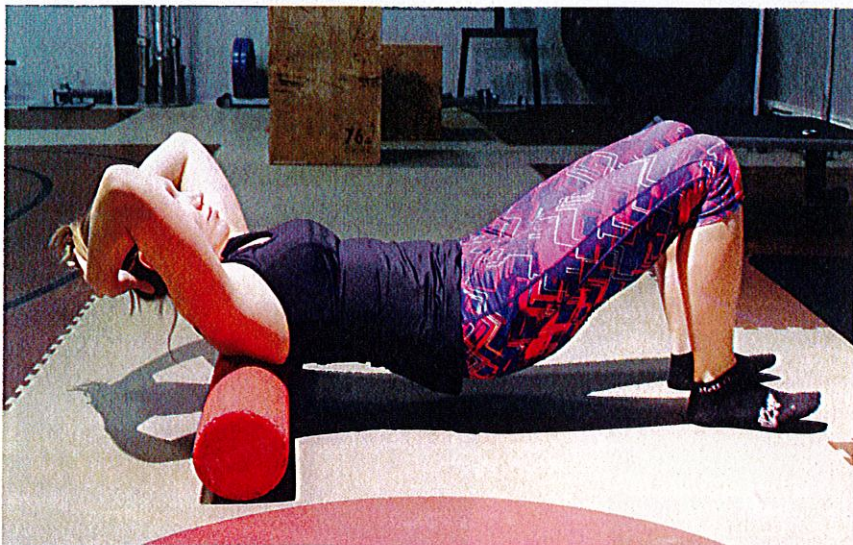


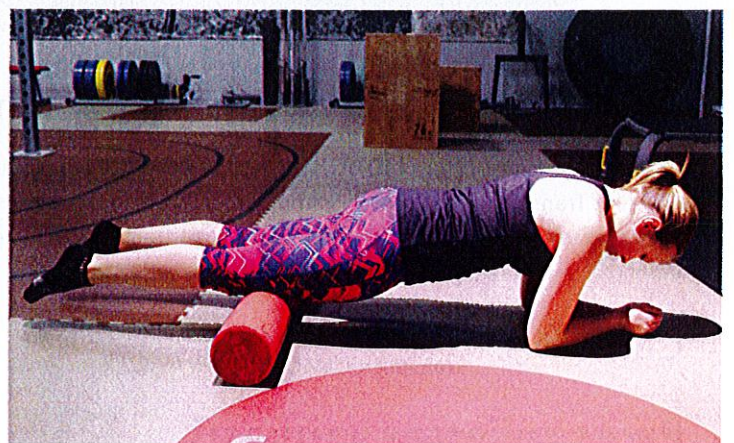
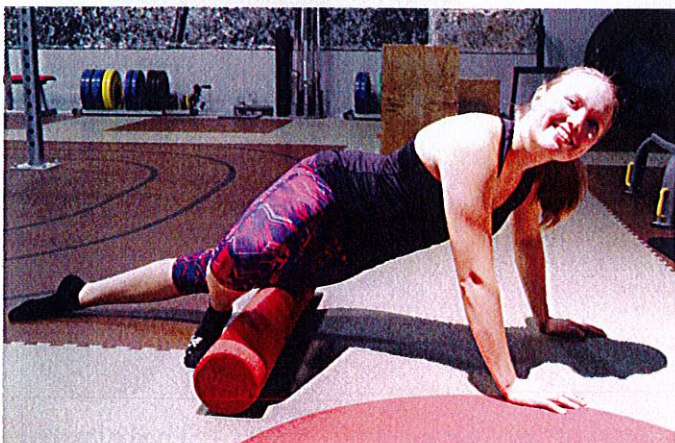
# MUISTA HUOLTA A KEHOASI!

Urheilija ei tervettä päivää näe, väitetään. Mitä enemmän kehoaan käyttää, sitä enemmän se tarvitsee myös huoltoa. Ratsastuksen ja muun liikunnan lisäksi urheilija kaipaa myös säännöllistä kehonhuoltoa. Venyttelyt ja erilaiset lihasten käsittelyt auttavat lihaksia palautumaan. Lilli Merinen antaa meille helpot ohjeet pitää huolta lihaksista ja lihaskalvoista.



## Rullaus

Lihaskalvorullalla eli foamrollerilla voidaan käydä läpi kaikki kehon lihasryhmät. Etureidet ovat ratsastajilla usein kireät ja rullaus voi tehdä kipeää. Pidä osa painosta käsien varassa, niin helpotat liikettä. Rullauksen ei pidä sattua, korkeintaan tuntua hieman epämukavalta. Rullaa käsiteltäviä lihaksia muutaman kerran ja siirry sitten seuraavaan lihasryhmään.



## Lihaskalvojen käsittely rullalla

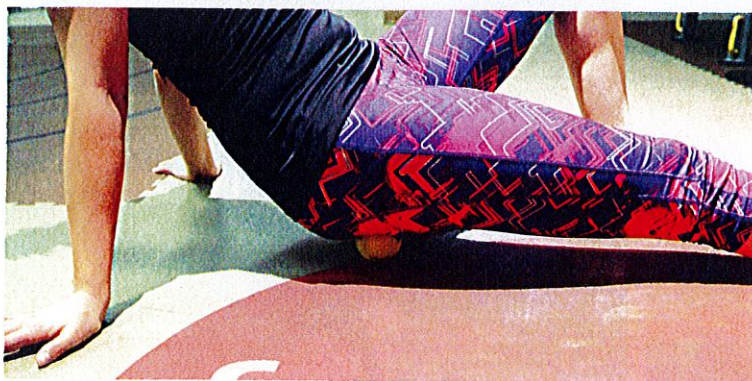
Lihaskalvot saattavat usein kiristyä, jolloin keho ei toimi optimaalisesti. Lihaksien ja lihaskalvojen tulisi olla kunnossa, jotta keho voi hyvin ja kestää urheilun aiheuttaman kuormituksen. Rullan avulla voit huoltaa kevyesti koko kropan. Aluksi kannattaa käyttää suhteellisen pehmeää rullaa, jotta hoito ei satu liiaksi. Voit säädellä rullauksen tehokkuutta sen mukaan, kuinka paljon kehon painosta tulee suoraan rullan päälle.

## Venyttelyt palauttavat lihaksen pituuden

Kun lihasta käytetään, se supistuu. Venyttelyä tarvitaan sen vastavoimaksi.

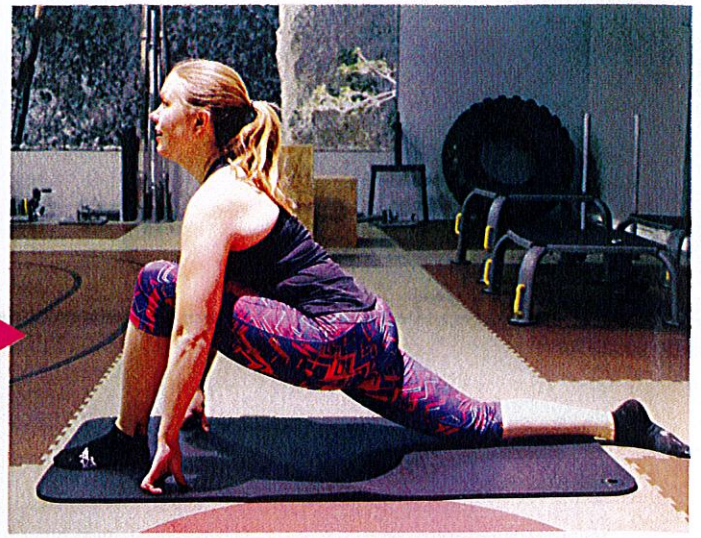
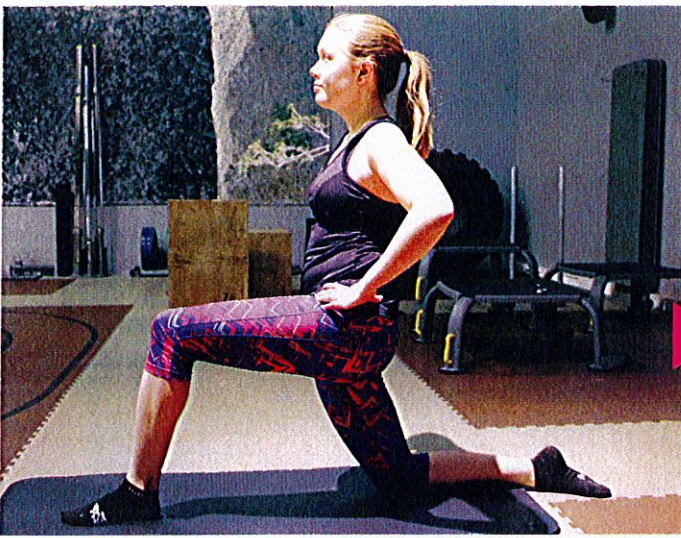
Liikkuvuusharjoittelu voidaan jakaa staattisiin ja dynaamisiin. Venytykset voivat olla myös passiivisia tai aktiivisia. Passiivista venyttelyä on esimerkiksi se, kun käytetään hyväksi painovoimaa tai toinen henkilö avustaa venytyksessä. Dynaamiset liikkeet ylläpitävät liikkuvuutta ja staattisilla taas pyritään lisäämään liikkuvuutta. Esimerkiksi syvävenyttelyssä käytetään paljon pitkiä staattisia venytyksiä. Dynaamisia venyttelyliikkeitä voi tehdä muun harjoituksen aikana tai jopa niitä ennen, pitkät staattiset venytykset on hyvä tehdä omana harjoituksena. Sillä ne voivat aiheuttaa vaurioita lihaksen ja nivelen sidekudosrakenteisiin ja hidastaa lihasten hermotusta tilapäisesti.

Venyttely kannattaa rytmittää hengityksen mukaan, niin että ulos hengitettäessä yritetään venyä aina vähän pitemmälle. Pieni kevyt pumppaava liike on usein tehokkaampi kuin jatkuva paine. Venyttelyn ei tule sattua, mutta se voi tuntua hieman ikävältä. Kipu estää lihasta rentoutumasta ja tällöin se ei veny kunnolla.



## Pallo

Tennispallo on kätevä ja edullinen väline lihasjumeitusten hoitoon. Voit selinmakuulla laittaa tennispallon tai nys-tyräpallon takapuolen alle ja liikutella itseäsi kevyesti sen päällä. Pallo hieroo lihaksia ja lihaskalvoja sekä voit painaa sillä kipeitä triggerpisteitä. Kipeät ja kireät kohdat pehmenevät käsittelyllä suhteellisen nopeasti. Myös lapojen välin lihasjumit helpottavat, kun hierot niitä tennispallon avulla selinmakuulla. Voit tehostaa käsittelyä niin, että liikutat kättä yläkautta eteen ja taakse kun pallo on lapaluiden välissä. Tennispalloa kannattaa käyttää myös jalkapohjien hoitoon säännöllisesti.

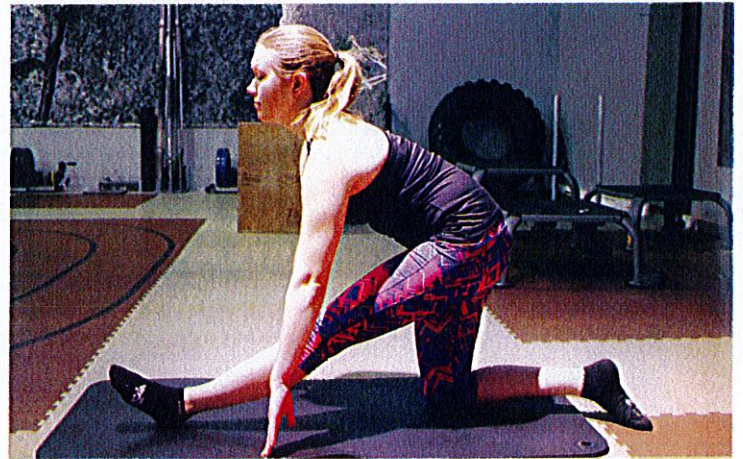


### Etureiden ja lonkan koukistajan venytys

Kireiden etureisien ja lonkan koukistajan venytys. Alkuasennossa käännä istuinluut allesi niin tunnet venytyksen lonkankoukistajissa. Vähitellen voit viedä painoasi eteenpäin, jolloin venytys tuntuu myös etureidessä.

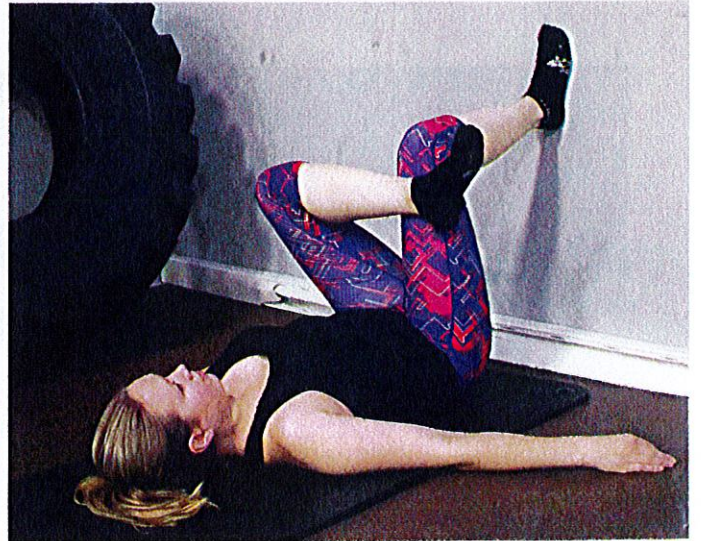
### Takareiden venytys

Takareiden venytyksessä ojenna toinen jalka eteen ja kallistu ylävartalosta suoralla selällä eteenpäin niin kauan että tunnet venytyksen takareisissä. Välillä voit myös ojentaa venytettävän puolen nilkan suoraksi. Jos sinulla on yliliikkuvat polvet, pidä asento napakkana etureisien avulla äläkä anna polvien painua liian alas.



### Sisäreisien venytys

Sisäreisiä voi venyttää passiivisesti seinää vasten. Painovoima pitää huolta venytyksestä. Yritä pitää jalat mahdollisimman rentoina ja keskity hengitykseen.



### Pakaran venytys

Pakarakalihaksen venytyksessä voidaan käyttää apuna seinää. Venytettävän puolen jalka on koukussa toisen jalan edessä ja paina rauhallisesti venytettävän jalan polvea kohti seinää.