

13.



### Randme- ja sõrmede painutajate venituse

ca 20 sek

Siruta käsi ette, tõmba sirutatud käe sõrmi teise käega üles enda poole.

14.



### Selja ülaosa lihaste venituse

ca 30 sek

Aseta käed sõrmseongus kõverdatud põlvede tagant läbi. Kumerda selg maksimaalselt ja siruta jalgu.

15.



### Kaela piirkonna lihaste venituse

ca 20 sek

Käega abistades venita pead diagonaalis ette alla paremale ja seejärel vasakule.

## VENITAMISE PÕHITÕED

Õigesti sooritatud venitusharjutused aitavad taastada lihaskoestruktuuride optimaalse pikkuse, aidates parandada sooritusvõimet ja vältida vigastuste tekkimist.

- Kergeid venitusharjutusi võib teha igal ajal.
- Venita kindlasti enne ja pärast füüsilist koormust.
- Koormuse eel venitama asudes tee esmalt kerge soojendus.
- Koormuse eel väldi tugevat ja pikka staatilist venitust (tee nõtkeid liigutusi).
- Staatilisi venitusharjutusi tee pärast pingutuse lõppu.
- Venita ühte lihast või lihasgruppi korraga.
- Suuri lihaseid ja lihasgruppe venita pikemalt kui väiksemaid.
- Hoia lihast venituse ajal võimalikult lõdvestunult.
- Venituse tugevus peab venituse jooksul tõusma.
- Kui üks kehapool tundub jäigem, venita seda enne elastsemat kehapoolt.
- Venita pigem jäigemana tunduvaid lihasgruppe kui neid, mis venivad niigi hästi.
- Venituse ajal hinga rahulikult.
- Väldi äkilisi ja järske liigutusi ning asendeid, mis tekitavad valu.

Ühe venituse kestus võiks olla 20-30 sekundit. Kui oled spordiga alustamas, siis esimestel nädalatel võiks ühe venituse kestus olla 10-15 sekundit.

Venitusharjutuste kompleks võtab aega 12-20 minutit. Tugeva koormuse lõpus tee kompleks läbi 2-3 korda. Kõige efektiivsem on kombineerida venitamist lihaskoormusega massaažirulli abil.

Eriti tõhus on PLV (pingutus – lõdvestus – venitus) meetod, kus venitusasendis pingutatakse lihast isomeetriliselt (asendit mitte muutes) 5-10 sekundit, millele järgneb lõdvestus ja uus venitusasend. PLV meetodi kasutamine nõuab esialgu füsioterapeudi juhendamist.

Oluline on teada, et alati ei ole organism ka õigete harjutuste abil võimeline valust üle saama – siis on abi manuaalsest füsioteraapiast.

## ABI JA NÕU SAAMISEKS

Täpsemad nõuanded venitamise kohta saad füsioterapeudilt.

Spordimeditsiini Sihtasutus teeb koostööd Füsioteraapia Kliinikuga. Võtame patsiente vastu samades ruumides ning visiidiaegu saab broneerida samadel numbritel.

### SPORDIMEDITSIINI SA JA FÜSIOTERAAPIA KLIINIK OÜ

Tondi 84/3 (Audentese Erakooli 3. korrus), Tallinn

Tel: 699 6515 ja 699 6545

E-post: [admin@sportmed.ee](mailto:admin@sportmed.ee)

[www.sportmed.ee](http://www.sportmed.ee)

[www.fysioteraapia.ee](http://www.fysioteraapia.ee)

Spordimeditsiini SA ja Füsioteraapia Kliinik OÜ on Liikumistervise innovatsiooni klatri SportEST partnerid ja valdkonna eksperdid.



Füsioteraapia Kliinik



SportEST klaster ühendab liikumisvaldkonna põhi- ja tugiteenuseid pakkuvaid asutusi.

Rohkem infot klattrist ja tervislikust sportimisest leiate kodulehelt [www.sportest.eu](http://www.sportest.eu).

[estonia.ee](http://estonia.ee)



Euroopa Liit  
Euroopa  
Regionaalarengu Fond



Eesti  
tuleviku heaks

Juhendi on koostanud füsioterapeut Katre Lust-Mardna.

# VENITAMINE



# VALIK VENITUSHARJUTUSI

Venita lihast ettevaatlikult kuni piirasendini ja hoia.

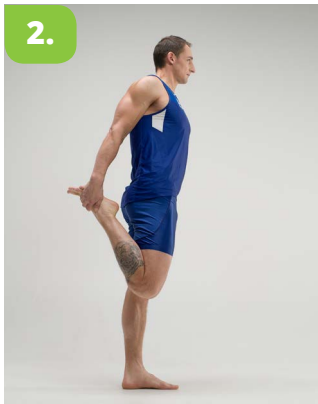
1.



**Sääre tagumiste ülemiste lihaste venituse**  
ca 30 sek

Vii keharaskus väljaastes ette, hoia tagumine jalg sirgelt täistallal. Venituse tugevust reguleeri kann surumisega alla. Sääre alumise osa venitamiseks kõverda venitatava jala põlve.

2.



**Reie eeskülje lihaste venituse**  
ca 30 sek

Seisa, pinguta kõhulihaseid ja tõmba käega hüppeliigesest haarates ühe jala kanda istmiku poole. Suru põlvi kokku ja ürita venitatava kehapoole puusa ette sirutada.

3.



**Puusapainutajate venituse**  
ca 30 sek

Põlvita ja vii üks jalg ette, vaju ees asetsevale jalale, suru teise poole puusa ette ja alla. Pinguta maksimaalselt venitatava poole tuharalihaseid nii, et tunned venitust puusa eesmises osas. Venituse suurendamiseks vii venitatava poole käsi rinna eest risti läbi. Jälgi, et alaselg ei läheks nõgusaks.

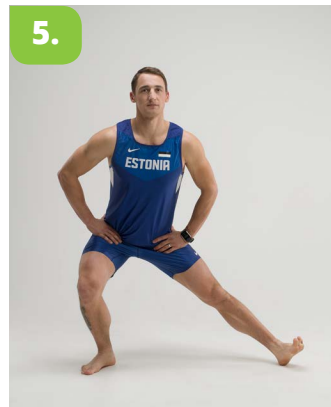
4.



**Reie tagakülje lihaste venituse**  
ca 30 sek

Lama selili, haara mõlema käega põlve tagant kinni. Proovi hoida teine jalg sirgelt maas. Siruta üleval olevat jalga põlvest ja painuta varbaid enda poole. Samaaegselt tõmba jalga kätega kergelt kehale lähemale, tunnetades venitust reie tagaküljes ja sääres.

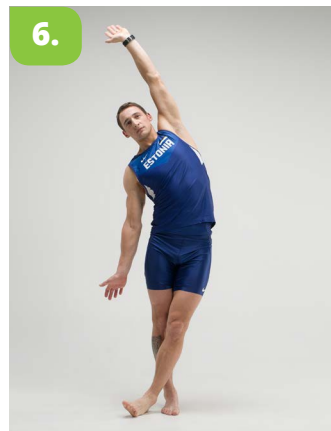
5.



**Reie lähendajalihaste venituse**  
ca 30 sek

Võta harkseis, vii keharaskus ühele jalale ja lasku kükki nii, et tekiks venitust teise jala reie siseküljel.

6.



**Kehatüve külgmiste lihaste venituse**  
ca 30 sek

Seistes vii üks jalg teise ette, tõsta sama poole käsi üle pea ja painuta ette viidud jala poole.

7.



**Alaselja venituse**  
ca 30 sek

Selililamangus vii jalad käärasse vastu kõhtu ja hoia kätega säärtest põlveliigese lähedalt.

8.



**Tuharalihaste venituse**  
ca 30 sek

Selililamangus pinguta kõhulihaseid ja tõsta ühe jala hüppeliiges teise jala kõverdatud põlvele. Võimalusel tõmba kätega põlvi enda poole.

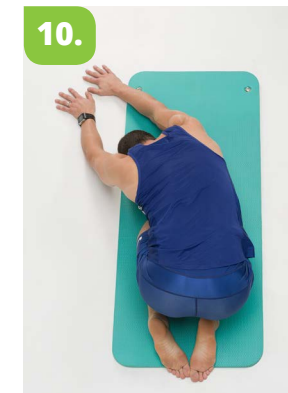
9.



**Seljaliha venituse**  
ca 30 sek

Selililamangus tõmba ühe jala põlv vastaskäega vastu rinda ja pööra vastaspoolele. Sama poole käsi siruta küljele välja. Pööra pea väljasirutatud käe poole. Hoia selg sirge ning pea ja sirutatud käsi vastu pörandat. Suru põlve pörand suunas.

10.



**Alaselja venituse**  
ca 30 sek

Põlvitusistest libista käed ette alla, hoia. Seejärel liigu kätega paremale ja hoia venitust vasakul küljel. Seejärel sama teisele poole, hoia.

11.



**Õlavöötme lihaste venituse**  
ca 30 sek

Too sirge käsi eest läbi ja suru tahapoole.

12.



**Rinnaliha venituse**  
ca 30 sek

Toeta küünarliigesest kõverdatud kätt vastu seinat ja pööra keha seinast eemale. Muuda venituse mõju põlvedest kergelt alla vajudes.