

# Viisas verryttelee

## – ohjeita Hese-kisojen verryttelyihin

Alku- ja loppuverryttelyt ovat olennainen osa kaikkea liikuntaa. Alkulämmittelyn aikana keho valmistellaan tulevia liikuntasuorituksia varten ja vastaavasti loppujäähdyttelyssä palautetaan edeltäneen liikunnan rasituksesta.

### Alkulämmittely pähkinäkuoressa

#### Lämmittelyn tavoitteet

- aktivoida hengitys- ja verenkiertoelimistöä
- lämmittää kudoksia ja herätellä hermostoa
- hakea keskittyminen ja henkinen vireystila

#### Lämmittely käytännössä

- Syke nousuun ja pieni hiki pintaan yleislämmittelyllä.
- Muista monipuoliset liikkeet ja liikkumistavat.
- Varmista kisalajeissa tarvittavat liikelaajuudet.
- Nosta tehoa lämmittelyn loppua kohti.
- Lämmittele vähintään 15 minuuttia.



### Alkulämmittely aktivoi

Lämmittely valmistaa kehon liikuntasuorituksia varten. Monipuolinen lämmittely vilkastuttaa hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintaa, herättelee hermoston ja lihasten toimintaa ja nostaa virettä ja keskittymistä.

Lämmittelyyn tulee valita harjoitteita, jotka palvelevat tulevia liikuntasuorituksia. Hese-kisan alkuverryttelyssä huomioidaan kisalajit; juoksu, pituushyppy ja keihäänheitto. HESE-lämmittelyssä tulee muistaa lämmitellä ennen keihäskisää olkapäät ja kädet. Kisa-aikataulun mukaan esim. pituushyppyyn voidaan tarvita oma lisälämmittely, jos lajien väliin jää pitkät tauot. Alkuverryttelyn yhteydessä tehtävät lyhyet venytykset tai kevyet joustot valmistavat elimistöä kisalajeissa tarvittavaan notkeuteen.

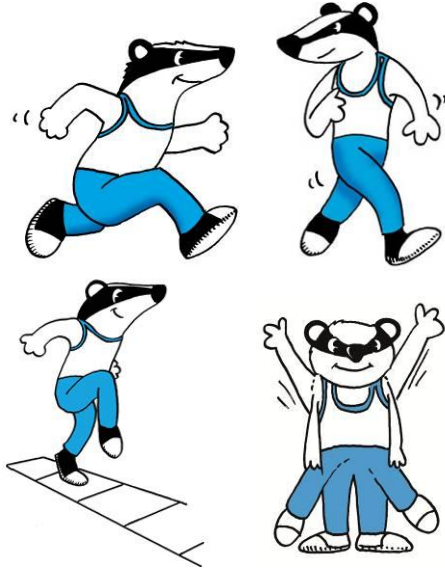
### Alkulämmittelyn palaset

Hyvin suunnitellun ja ohjatusti toteutetun lämmittelyn avulla voidaan vähentää liikuntavammoja. Tutkitusti tehokkaat alkulämmittelyohjelmat pitävät sisällään seuraavanlaisia monipuolisia ja vaihtelevia harjoitteita. Myös HESE-kisaan valmistavan lämmittelyn kannattaa sisältää nämä palaset kisalajit huomioiden.

## Yleislämmittely

**Tavoite: Syke nouseen ja pieni hiki pintaan!**

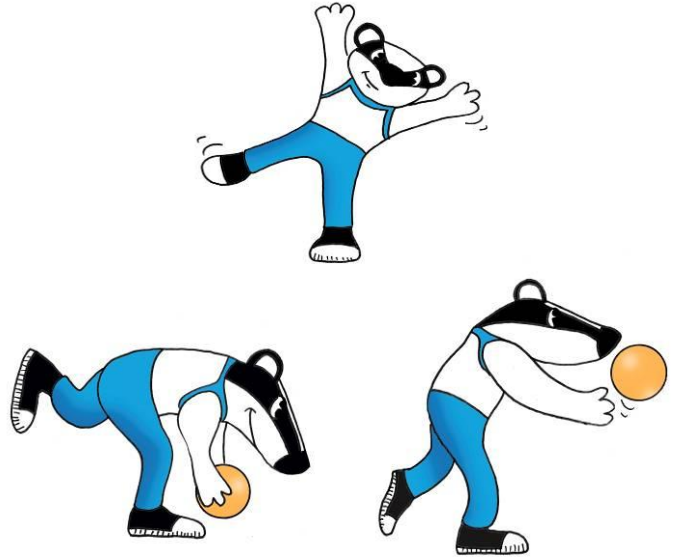
Esimerkiksi: kevyt hölkkä, monipuoliset juoksukoordinaatiot, erilaiset haaraperushyppyt



## Tasapaino

**Tavoite: Kehon hallinta kuosiin!**

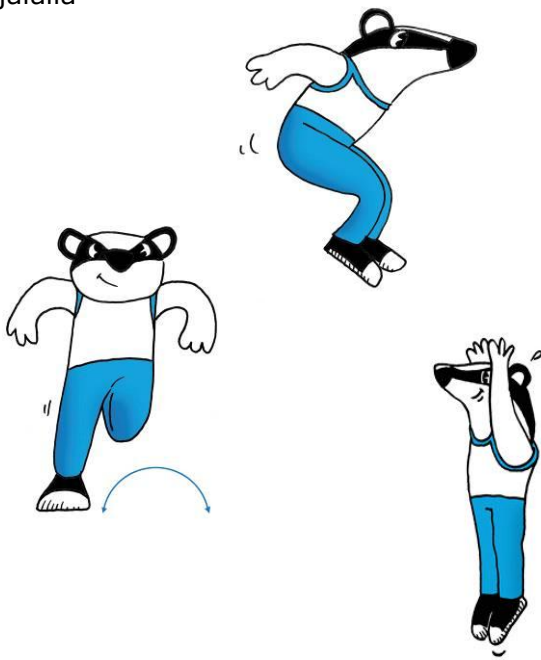
Esimerkiksi: monipuoliset tasapaino- ja pallonheittoharjoitteet



## Hyppeilyt

**Tavoite: Hermosto hereille ja kimmoisuutta krooppaan!**

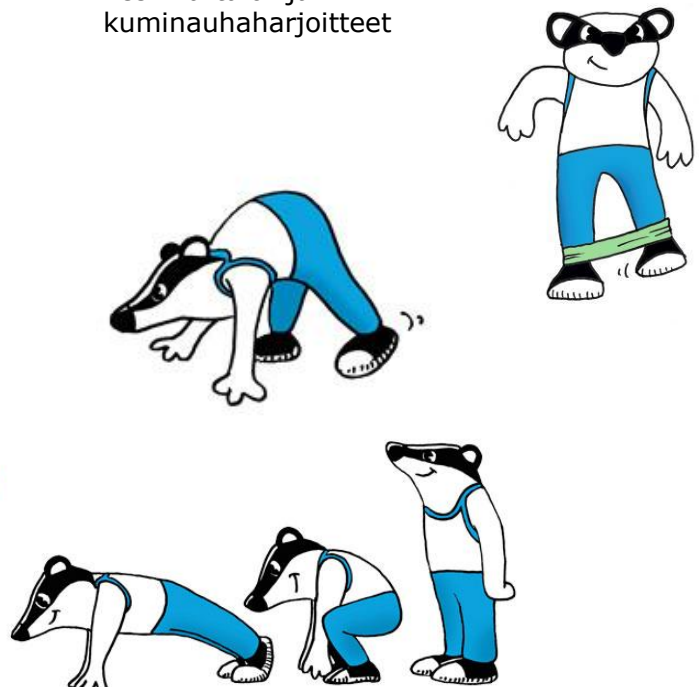
Esimerkiksi: erilaiset hyppeilyt paikallaan ja eri suuntiin edeten, kahdella ja yhdellä jalalla



## Lihaskunto

**Tavoite: Asennonhallintaan osallistuvat lihakset aktiivisiksi!**

Esimerkiksi: erilaiset kyykyt, keskivartalo- ja kuminauhaharjoitteet



## Loppujäähdyttely palauttaa

Hese-kisan lopuksi tehtävän jäähdyttelyn tarkoituksena on palauttaa kehoa kisasuoritusten rasituksista. Jos loppujäähdyttely unohtuu kisapäivän jälkeen, ovat lihakset mitä todennäköisimmin kipeät seuraavana päivänä.

### Loppujäähdyttely pähkinäkuoressa

#### Jäähdyttelyn tavoitteet

- rauhoittaa ja palauttaa elimistöä
- poistaa kertynyt maitohappo lihaksista

#### Jäähdyttely käytännössä

- Pysy liikkeessä.
- Valitse liikkeitä, jotka kuormittavat kisasuorituksissa käytettyjä lihaksia.
- Laske tehoja hiljalleen.
- Jäähdyttele vähintään 15 minuuttia.



Loppujäähdyttelyssä on tärkeintä pysyä liikkeessä, jotta kisasuoritusten aikana koville joutuneet kudokset pysyvät aktiivisina.

Aloita jäähdyttely hölkällä, tee välissä muutamia lihaskuntoliikkeitä ja tee vielä lopuksi muutamia rentoja juoksusarjoja eri tavoin liikkuen. Jäähdyttelyn päätteeksi voit tehdä vielä maltilliset venytykset. Kevyt venyttely lisää lihasten verenkiertoa ja parantaa niiden aineenvaihduntaa.

Käytä jäähdyttelyyn aikaa vähintään 15 minuuttia.

Muista myös riittävä juominen ja syöminen kisan jälkeen. Ne edistävät omalta osaltaan palautumista.

