

# VALMENTAJA

## 2

# AMPUMAHIIHDON LIHASHUOLTO

Markus Suontakanen



## LIHASHUOLTO

Markus Suontakanen

### Sisältö

Määritelmä  
Tavoitteet  
Lihastasapaino  
venyttely  
Hieronta  
Fysikaaliset hoidot

### Lihashuollon määritelmä

Urheilijan lihashuollolla tarkoitetaan kaikkia niitä urheilijan kannalta aktiivisia ja/tai passiivisia toimenpiteitä, joilla pyritään nopeuttamaan fyysistä ja psyykkistä palautumista harjoituksen tai kilpailun jälkeen, ennalta ehkäisemään akuuttien ja rasitusvammojen syntyä hyvien valmistavien toimenpiteiden avulla, saavuttamaan optimaalinen rentoustila sekä opettamaan urheilijalle mahdollisimman taloudellinen, tehokas ja kudoksia säästävä tapa käyttää kehoaan,

J. Ahonen, 1988

### Tavoitteet

- Tuki- ja liikuntaelimiä (TULE:n) optimaalinen toiminta kuormituksessa ja levossa — suorituskyvyn häiriötön kehittyminen.
- Pitkällä aikavälillä:
  - lihastasapaino
  - hyvä terveys
  - resursseista kaikki irti
- Lyhyellä aikavälillä:
  - vammojen ennalta ehkäisy
  - valmius kehittävään harjoitteluun
  - palautumisen nopeuttaminen, tehostaminen
  - mahdollistaa oikean lajitekniikan toteuttamisen, muutosten tekemisen tekniikassa

## Lihastasapaino

Hyvän lihastasapainon vaikutuksesta lihakset aktivoituvat oikeassa järjestyksessä mahdollisimman taloudellisesti aiheuttaen sulavanm tarkoituksenmukaisen ja hyvin koordinoitujen liikkeiden sarjan toiminnallisesti ryhdikkäällä ihmisessä. Tällöin luut, nivelet ja lihakset kuormittuvat optimaalisella tavalla.

Pulkkinen & Ahonen, 1988

## Lihastasapainon osa-alueet

- liikkuvuus - notkeus
- lihasvoima
  - vatsalihakset pidettävä kunnossa
  - ojentantajat - lähentäjät
  - lihaksen voima - lihaksen kestävyys
  - syvät lihaksen vatsassa ja selässä ovat tukevia lihasryhmiä
- hermostollinen säätely
  - lihasten toiminta järjestys
  - lajivoima harjoittelu
  - tasapaino
- lajikohtainen lihastasapaino
  - vartalonlihakset vatsa ja selkä tasapaino pidettävä
  - reisi — etu ja taka lihakset oikeat suhteet
  - käsi — ojentaja —koukistaja tasapainossa
  - säärikulman tuotto — jäykkyys —lihasvoima
  - lonkkaliikkuvuus — ojennus — koukistus
  - alaraajojen kierto (pihtipolvet)
  - alaselän toimiminen
  - rangan toimiminen
  - syvät vatsa ja selkä lihakset
  - rintakehä — hengityskapasiteetti
  - joustava rintaraka - kehä
  - yläselän ryhti — lapaliikket — venyttelut
  - pakaralihakset — lantion tuki lihas
- syvien lihasten kuntouttaminen pito liikkeinä
- kiertoliikkeitä
- jalat ylös selkä lattiaan kiertoa jaloilla vasemmalta oikealle
- yläselän soutu liike

- vartalon hallinta silmät suljettuna
- lihastasapainon testaus
  - ryhti
  - jalkojen liikkeet
  - taivutus eteen
  - taivutus sivuille

## Venyttely

- Yleistä:
  - ensimmäiset 20 sekuntia tärkeimmät
  - ensimmäiset kaksi venytystä tärkeimmät
  - aktiivinen lämmittely - lihasten oltava lämpimiä
  - venytyksen vaiheet
  - venytyksen halppo alkuvaihe, pidä venytysasento 10-15 sek
  - kehittävän venytyksen vaihe, pidä venytysasento 10-15 sek
- Staattiset venytykset:
  - pitkäkestoiset venytykset 30 -120 sek ei ennen kilpailua
  - keskipitkät venytykset 10 - 30 sek
  - lyhytkestoiset venytykset 5 -10 sek kilpailuun valmistava venyttely
- Jännitys-rentous-venytys tekniikka
- Passiiviset venytykset toisen kanssa tehdyt venytykset, kaveri tekee venytysliikkettä
- Liikkuvuusharjoitukset
  - kiertoliikkeet esim pallolla

## Hieronta

- Huoltava urheiluhieronta
- Diagnosoiva urheiluhieronta
- Hoitava urheiluhieronta
  - revähdysten hoidossa tärkeää
- Kilpailuun valmistava hieronta
  - ravistukset
  - lihasten kierrot

- lihasten vatkaus
- lihasten ravistelut

## Fysikaaliset hoidot

- Lämpöhoidot
    - pintalämpöhoidot
    - syvälämpöhoito
  - Kylmähoidot
  - Sähköhoidot
- lämpöpussit -gelit
  - fysikaalinen hoito ultraäänellä
  - kylmägeelit
  - kylmäpakkaukset
  - voidaan hoitaa tulehduksia  
esim penikkatauti
  - kivun poisto