VENITUSHARJUTUSTE TÄHTSUS

R.Jalak , I.Neissaar

Venitusharjutuste sooritamine võimaldab närvisüsteemil pingeseisundist lõõgastuda ning aitab taastada igapäevase elurütmi. Regulaarne venitusharjutuste sooritamine on organismile väga kasulik, sest :

* **Vähendab lihaspinget** ja võimaldab organismil lõõgastuda ;
* **Arendab koordinatsiooni**, võimaldades sooritada liigutusi vabamalt ja lihtsamalt ;
* Parandab säästvalt liigeste liikuvust ning võimaldab sooritada vajalikke liigutusi ökonoomselt ja koordineeritult ;
* Tänu lihaselastsuse ja venivuse tõusule aitab ära hoida lihasvalusid ja ennetada vigastusi ;
* Aitab ennetada ülemäärase lihaspinge ja lihaskõvastuse teket, **tagab optimaalse** **lihastoonuse**;
* Parandab individuaalset lihaste koormustaluvust ;
* Tänu verevarustust ja ainevahetust kiirendavale toimele aitab viia organismist välja mürgiseid ainevahetuse lõpp-produkte ja sellega vähendada lihasväsimust ;
* Stretching tagab optimaalse lihaste venitatavuse kuni neljaks tunniks, (aktiivsed venitusharjutused vaid kümneks minutiks) ;
* Valmistab lihased ette järgnevaks kehaliseks koormuseks (nt. jooks, ujumine, jalgrattasõit, suusatamine, tennis jt);
* Tagab hea **lihastunnetuse**, painduvuse taseme ja hoiab ära liigeste liikuvuse languse ;
* Parandab nii **lihaslõdvestust kui** **psüühilist lõdvestumist**, tagab hea enesetunde ;

Lisaks venitusharjutuste regulaarsele sooritamisele enne ja peale treeningut ehk võistlust, võib neid sooritada sobival hetkel igapäevases elus, näiteks :

* Hommikul enne tööle minekut
* Tööl olles närvisüsteemi rahustamiseks
* Kestva istuva töö korral
* Tundes kehas tugevat pinget või lihasväsimust
* Päeva jooksul, vaadates televiisorit, kuulates muusikat, lugedes jne.

**Stretchingu olemus.**  Stretching kujutab endast aeglast (ligikaudu 5 sek) venitusasendi sissevõtmist ning järgnevat staatilist asendi hoidmist (10 kuni 60 sekundit).

Igasugune koormus, eriti jõutreening ning vastupidavustreening, kutsub esile kestva lihaskontraktsiooni (ehk nö. „ lühendab lihaseid“), mis omakorda tekitab ülepinge lihaste kinnituskohtades. Üks tugev jõutreening võib vähendada lihaste liikuvusulatust 5 – 13 % ja see võib kesta kuni 48 tundi. Liikuvuse halvenemine võib põhjustada ülemäärase koormuse lihastele ja liigestele. Lühikeste ja jäikade lihaste puhul kasvab lihasrebestuste ja põletike oht. Stretchingu kasutamine aitab lihaseid taas välja venitada ja koormusjärgset ülepinget vähendada ning vigastusi ennetada.

**Venitusharjutuste läbiviimine** on iseenesest väga lihtne, kuid neid võib sooritada metoodiliselt õigesti või valesti. Venitusharjutusi tehakse **õigesti,** kui

* Viiakse läbi lõdvestunud olekus
* Tähelepanu on keskendunud venitatavale lihasele

Venitusharjutusi tehakse sageli kahjuks **valesti** , sest

* Tehakse järske hooliigutusi
* Venitamisel tuntakse valu

**Venitusharjutuse esimene faas - kerge venitus.** Harjutust tuleb alustada kerge venitusega.

* Ei mingeid järske hooliigutusi
* Kestvus 10 kuni 15 sekundit
* Lihtsalt aeglaselt venitades tunned ühel momendil mõõdukat pinget
* Lõdvesta lihast selles asendis
* Tunned lihaspinge vähenemist, selle puudumisel vähenda veidi venituse amplituudi
* Tunned mõnusat lihaspinget, kuid ei tunne valu

**Venitusharjutuse teine faas - arendav venitus.**

* Ei mingeid järske liigutusi
* Suurenda venitusamplituudi sentimeetri kaupa, kuni taas tunned lihaspinget
* Ole selles asendis 10 kuni 15 sekundit
* Ole hästi keskendunud
* Lihase pingeseisund tasapisi väheneb taas, selle puudumisel vähenda ise venituse astet
* Kui lihaspinge hoopis suurenes, siis järelikult oli liigutuse amplituud liiga suur

**Valu venitamisel on märk, et midagi on valesti.**

*Põhjalikumad selgitused ning rikkaliku harjutusvara leiad Rein Jalaku ja Inga Neissaare brošüürist JÕU- JA VENITUSHARJUTUSI IGAÜHELE.*

*Kommentaar : J.Talu*