

# Hyvä elämä



**Ota sivu talteen tai jaa se Shortcutilla:** 1) Lataa ilmainen Shortcut-sovellus älypuhelimesi sovelluskaupasta. 2) Avaa sovellus ja ota kännykällesi kuva sivusta. 3) Shortcut ohjaa sinut verkossa olevaan sisältöön.

**Yhteystiedot:** Puhelin 010 665 7621 | Sähköposti hyva.arki@almamedia.fi tai etunimi.sukunimi@almamedia.fi



## Syömääni

### Gruusialainen kaalilaatikko

1½ kg valkokaalia  
n. 2 dl vettä  
1 iso sipuli  
4 valkosipulin kynttä  
400 g nautaan jauhelihaa  
1½ dl maustekrukkukuutioita  
150 g ranskankermaa

140 g tomaattipyreetä  
2 tl provencen yrttiseosta  
1½ tl suolaa  
1½ tl paprikajauhetta  
½ tl mustapippuria  
Pinnalle: 1½ dl juustoraastetta

Leikkaa kaali karkeaksi raasteeksi. Pane kaali kattilaan ja mittaa päälle vesi. Kuumenna

kiehuvaksi ja hauduta kannen alla 15 minuuttia välillä sekoitaen. Lisää vettä tarvittaessa. Kuori ja hienonna sipuli sekä valkosipulin kynnet. Kuutio maustekurkku. Ruskista jauheliha pannulla omassa rasvasaassa. Lisää sipuli ja valkosipuli kuullottamaan. Lisää lopuksi maustekurkku. Sekoita kaalin

joukkoon jauhelihaoseos, ranskankerma, tomaattipyree sekä mausteet. Kaada seos uunivuokaan ja ripottele pinnalle juustoraaste. Paista kaalilaatikkoa 200 asteessa noin 35 minuuttia. Peitä pinta foliolla, jos pinta tummuu liikaa. Anna laatikon vetäytyä hetki ennen tarjoilua.

Resepti: Martat

# Palloilija verryttelee lihaksat ja hermoston

**Aluksi:** Perusliikkeet lämmittävät lihaksia ja saavat veren kiertämään kehossa

**Ennen peliä:** Tasapainottelu, kierrot, hyppelyt ja pysäytykset virittävät kehon

**Miksi:** Oikeanlainen verryttely pienentää vammojen riskiä jopa 60 prosenttia

HANNA HYVÄRINEN  
KIMMO PENTTINEN, KUVA

**Kierros hölkkää kentän ympäri ja päälle muutamia venyttelyä. Siinä on tyypillinen harrastajapalloilijan verryttely ennen pelivuoroa.**

Moinen ei kuitenkaan riitä lämmittelyksi, puhumattakaan että se valmistaisi kehoa pelin vaatimuksiin. Päinvastoin.

– Etenkin pitkät staattiset venytykset tekevät kehon hitaaksi. Kuitenkin palloilussa pitäisi kyetä nimenomaan nopeisiin liikkeisiin, pysähtymisiin ja suunnanmuutoksiin, huomauttaa salibandyn pelaajien verryttelystä väitöskirjankin tehnyt tutkimus- ja kehittämispäällikkö Kati Pasanen UKK-instituutista.

Pasanen mukaan hyvä verryttely on sellainen, että siinä tulee pieni hiki ja loppua ko-

den alkaa myös hengästyttää. Verryttelyn liikesisällöissä tulisi ottaa huomioon harjoituksen sisältö.

– Palloilussa liikutaan moineen suuntaan ja tehdään nopeita pysähdyksiä, suunnanmuutoksia ja ylävartalon kiertoja. Näitä samoja liike-elementtejä pitäisi sisällyttää myös verryttelyyn.

Parhaita verryttelyliikkeitä ovatkin sellaiset, joissa tulee tehtyä sekä vartalonkiertoja että

tasapaino-, lihaskunto- ja liikkuvuusharjoitteita.

Tärkein syy oikeanlaiseen verryttelyyn on se, että kunnan verryttely on erittäin tehokas tapa ehkäistä peleissä syntyviä vammoja.

– Tutkimusten mukaan lajikohtaiset verryttelyohjelmat pienentävät vammariiskiä jopa 40–60 prosentilla.

Toinen hyvä syy on se, että hermo-lihas-järjestelmää aktivoiva kokonaisvaltainen verryttely

tutkitusti parantaa tiettyjä pelissä tarvittavia ominaisuuksia, kuten tasapainoa, koordinaatiota ja keuhkollisuutta.

– Verryttely ei ehkä kehittä varsinaisia pallonhallintataitoja, mutta kylläkin yleisiä liike-aitoja. Kun liikkuminen parantuu, myös maalinteko voi käydä ketterämmin.

Verryttelyn merkitys myös kasvaa sitä mukaa, kun ikää tulee lisää. 30–40-vuotiaana kehon liikkuvuus on monilla huo-

nompi kuin parikymppisenä, ja usein urheilukin on iän myötä aiempaa epäsäännöllisempää. Tällöin keho pitää valmistella koitokseen entistä huolellisemmin.

**Muista myös jäähdyttely**

Alkuverryttelyn lisäksi tärkeä on muistaa kunnan loppuverryttely, eli jäähdyttely.

– Jos harjoitus loppuu pelivuoron päättyessä kuin seinään, elimistö jää eräänlaiseen häly-

tystilaan. Lihaksistoon jää kuona-aineita, ja silloin palautumisen hidastuu.

Erityisen tärkeää jäähdyttely on, jos harjoituksia tai pelejä on tiuhaan, useana päivänä viikossa.

Juttu varten on haasteltu tutkimus- ja kehittämispäällikkö Kati Pasanasta ja tutkimuskoordinaattori Irja Lahtista UKK-instituutista. Liikkeet näytti väitöskirjatutkija Mari Leppänen.

## Juttusarja Verryttely 3/5

Sarjassa annetaan ohjeita lajikohtaiseen verryttelyyn. Ensimmäisessä osassa perehdyttiin juoksijan ja toisessa hiihtäjän lämmittelyyn. Seuraavaksi paneudutaan painonnostajan ja ratsastajan verryttelyyn.

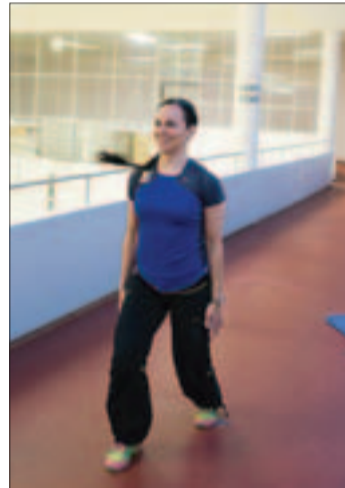
## Palloilijan alkuverryttely

Tämä verryttely sopii lähes mihin tahansa lajiin jalkapallosta salibandyn ja koripalloon. Verryttelyn voi tehdä pienessäkin tilassa, vaikka palloiluhallin

käytävällä ennen oman salivuoron alkua.



**1 Haara-perus-hyppy**  
Haara-perus-hyppy toimivat yleislämmittelyinä. Tee kaksi tai kolme 10–20 hypyn sarjaa. Pidä sarjojen välissä tauot.



**2 Sekahyppely 1**  
Muunna haara-perus-hyppyä niin, että kädet tekevät edelleen haara-perus-liikettä, mutta jalat tekevätkin hiihtohyppyä. Toisin sanoen kädet liikkuvat sivukautta, jalat puolestaan eteen ja taakse. Liike jatkaa yleislämmittelyä, mutta haastaa samalla koordinaatiota. Tee tätäkin liikettä kaksi tai kolme 10–20 hypyn sarjaa.



## 5 T-kierro (X-kierro)

Asetu lattialle suorien käsien ja jalkojen varaan. Pidä keskivartalo tiukkana. Nosta toinen käsi irti lattialta ja kierrä vartaloa niin, että käsi osoittaa ääri-asennossa kohtisuoraan kattoon. Toista sitten sama toiselle puolelle. Jos liike tuntuu helpolta, voit vaihtaa sitä ottamalla jalat mukaan. Samalla kun kierrät käden ylös, nosta saman puoleinen jalka irti maasta niin, että muodostat X:n. Keskeytä tekemään liike oikein ja puhtaasti. 6–10 kiertoa yhteensä riittää. T-kierro tuo liikkuvuutta ylävartaloon ja pitoa keskivartaloon. X-kierro kehittää erityisesti keskivartalon pitoa ja hallintaa. Liikkeet valmistavat kehoa pelin vaatimiin vartalon kiertoihin ja keskivartalon pitoon.



## 7 Luisteluloikka

Loiki jalalta toiselle joko sivuttain tai etenevästi niin, että loikkaa seuraa liikkeen hallittu pysäytys polvesta jostaan. Tarkkaile, että lonkka, polvi ja jalkaterä pysyvät jatkuvasti suorassa linjassa. Aloita liike maltilla ja varmista, että lihaksat ovat tässä vaiheessa kunnolla lämmenneet. Jos keho on kunnolla lämmin, voit lisätä hyppyihin voimaa ja mittaa. Toista 6–8 kertaa. Liike valmistele jalkojen lihaksia pelissä tapahtuviin nopeisiin jarrutuksiin.



## 3 Sekahyppely 2

Jatka edelleen hyppelyä, mutta vaihda käsien ja jalkojen liikeradat päinvastoin. Eli nyt jalat tekevät haara-perus-hyppyä ja kädet hiihtohyppyä. Kädet siis liikkuvat eteen ja taakse. Jos tilaa riittää, voit tehdä hyppelyt etenevästi. Kaksi tai kolme 10–20 hypyn sarjaa riittää.



## 4 Askelkyykky ja polven nosto

Laskeudu alas askelkyykkäasentoon ja ponnista sieltä ylös yhdelle jalalle niin, että tuot samalla toisen polven ylös, vartalon eteen. Askelella vuorotellen kummallakin jalalla, yhteensä 8–12 askeleen verran. Kiinnitä huomiota asentoon koko liikkeen ajan. Liike kehittää tasapainoa, liikkuvuutta ja lihaskuntoa. Samalla se lämmittää alaraajoja. Alasento on samankaltainen kuin esimerkiksi salibandyn peittoasento, joten harjoite myös valmistaa kehoa pelin vaatimuksiin.



## 6 Yhden jalan hyppely

Seiso yhdellä jalalla ja hyppele sillä oikean tai kuvitteellisen viivan yli eteen ja taakse. Tarkkaile, että alastulo tapahtuu joustavasti päkiälle. Tee noin 10 hyppyä ja vaihda sitten suuntaa niin, että hyppelit sivuttain. Tee jälleen noin 10 hyppyä. Yhden jalan hyppely herättelee jalkojen hermoston ja parantaa jalkaterän ja nilkan toimintaa.

## Palloilija

### Huomioi laji verryttelyssä

**Vaikka oheiset verryttelyohjeet sopivat lajiin kuin lajiin, on hyvä lisäksi huomioida oman lajin vaatimukset. Muista verryttellä koko keho lajin liikevaatimusten mukaan.**

**Koripallossa** ja lentopallossa huomiota kannattaa kiinnittää alavartalon lisäksi hartiasuodun lämmittämiseen, sillä yläraajoja tarvitaan heitoissa, syöteissä ja lentopallossa myös lyönneissä.

**Mailapeleissä**, kuten tenniksessä ja sulkapallossa, ylä- ja keskivartalo ovat tärkeässä roolissa.

**Salibandyn** huomio kiinnittyy ylävartalon kiertoihin, joita tulee kovissa vedoissa. **Jalkapallossa** erityishuomio on alaraajojen liikkuvuudessa, jota tarvitaan muun muassa kovissa potkuissa.

## 8 Kyykky

Ota leveähkö haara-asento ja nosta kädet yhdessä ylös kattoa kohti. Voit myös ottaa mailasta leveän tempausotteen ja nostaa mailan ylös suorille käsille. Kyykkää mahdollisimman syvälle ja nouse saman tien ylös. Pidä selkänä suorana. Älä päästä ataselkää pyöristymään ja menemään liikaa notkolle. Tee tällaisia pumppaavia kyykkyjä noin 6 kertaa. Liike parantaa kehon liikkuvuutta ja on samalla hyvä lihasjumppaa.

## Lopuksi

Pelin tai harjoituspuolelta jälkeen pysytään liikkeessä vielä 10–15 minuuttia. Loppuverryttely voi olla esimerkiksi kevyttä hölkkää ja kevyitä koordinaatioharjoitteita. Tällöin lihaksiin kertyneet kuona-aineet lähtevät liikkeelle ja palautuminen nopeutuu. Palloilijan verryttely keskittyy alaraajoihin ja niihin lihaksiin, joissa tuntuu selvää kireyttä.

