

Lämmittelyllä parempiin tuloksiin

Tarvitset vain vartin ennen peliä. Hyvä lämmittely takaa sen, että pääset peliin helpommin ja nopeammin kiinni ja välttyt samalla loukkaantumisilta.

Kaksikymmentäviisi vuotta sulkapalloa harrastanut liikunnanohjaaja ja personal trainer **Joachim Bartholdi** kertoo lajin kuuluvan olennaisena osana valmentamiensa kuntoilijoiden ohjelmaan.

– Sulkapallo toimii loistavana koordinaatiota kehittävänä liikuntana ja sillä on suotuisia vaikutuksia luustoon, Bartholdi summaa. – Lisäksi osalle valmentamistani kuntoilijoista on tärkeää kehittää tasapainoa ja siihen tarkoitukseen laji soveltuu mainiosti.

Alkulämmittelyksi Bartholdi suosittelee kevyttä hyppelyä ja liikkumista kentän alueella sekä varjolyöntejä mailan kanssa niin, että ensimmäiset hikipisarat valuvat otsalle. Aikaa alkulämmittelyyn tulisi hänen mukaansa varata 10 -15 minuuttia.

Alkulämmittelyn jälkeen kannattaa venytellä pohkeet, pakaralihakset, etu- ja takareiden lihakset. Ylävartalosta venytellään rintalihakset ja ylävartalon kiertäjät.

Jokaista venytystä tulisi pitää yllä viitisen sekuntia ja toistaa venytys kahdesti. Näin alkuvenyttelyyn kuluu kokonaisuudessaan vain viisi minuuttia, Bartholdi neuvoo. – Vaikka pelivuoro kestää usein vain tunnin, kannattaa alkulämmittelyyn ja -venyttelyyn varata aikaa.

Hänen mukaansa hyvä valmistautuminen takaa sen, että peliin pääsee helpommin ja nopeammin kiinni ja samalla välttyy loukkaantumisilta. Alkulämmittelyn seurauksena verenkierto lihaksistossa vilkastuu ja lihasten koordinaatio paranee.

Hyvä lämmittely ja peliin valmistavat venyttelyt vähentävät loukkaantumisriskiä. Alkulämmittelyn ja -venyttelyn jälkeen keho on myös valmiimpi vastaanottamaan tulevan harjoituksen.

Erika Partinen