


Kisaajan harjoitusohjelma (omatoiminen)

Kerran viikossa:

- Lenkki
- Intervalli
- Sali
- Huoltava

Täällä ohjelma koottuna taulukkoon:

 Tavoitteellisesti kisaavan kausiohjelma

Pohjat + kunnon rakennus + sprinttipohjainen ohjelma kestää yhteensä 69 viikkoa (1 vuosi + 4,5 kuukautta). Tällä ohjelmalla ensimmäinen täydellisesti valmistauduttu kilpailu tulee olemaan siis yli vuoden päässä. Pitkäjäntteisyys palkitaan, älä luovuta, ole sinnikäs!

Pohjat

Jos miekkailijalla ei ole yhtään juoksutaustaa aloita juoksemalla:

- 2 x / 20 min / 2 viikkoa

Kunnon rakennus

15 viikkoa kestävä kunnonrakennusohjelma

Juoksuharjoittelu

1 x pitkän matkan lenkki

1 x intervalli

Kun miekkailija on päässyt tiettyyn hyvään pohjakuntoon juoksussaan (naiset alle 13 min 3000 m juoksussa ja miehet alle 12 min 3000 m juoksussa) voi siirtyä sprinttipohjaisempaan harjoitteluun yhtenä kertana viikossa (sprinttiharjoittelu). Samalla voi jatkaa pidemmän matkan juoksua kerran viikossa. Ohessa ohjelma kunnon rakennukseen, jolla pohjakunnon tavoitteen voi saavuttaa.

Vko 1 (kevyt)

- Juoksu 1: 2 km
- Juoksu 2: 2 x 1000 m palautus 2 min

Vko 2 (keski)

- Juoksu 1: 4 km
- Juoksu 2: 3 x 1000 m palautus 2 min

Vko 3 (rankka)

- Juoksu 1: 6 km
- Juoksu 2: 4x1000 m palautus 2 min

Vko 4 (kevyt)

- Juoksu 1: 3 km
- Juoksu 2: 4x200 m palautus 4 min

Vko 5 (keski)

- Juoksu 1: 5 km
- Juoksu 2: 5x200 m palautus 4 min

Vko 6 (rankka)

- Juoksu 1: 7 km
- Juoksu 2: 6x200 m palautus 4 min

Vko 7 (kevyt)

- Juoksu 1: 4 km
- Juoksu 2: Laskevasti: 200 m - 150 m - 100 m - 50 m palautus 3 min

Vko 8 (keski)

- Juoksu 1: 6 km
- Juoksu 2: Laskevasti: 300 m - 250 m - 200 m - 150 m - 100 m - 50 m Sarjapalautus 3 min

Vko 9 (rankka)

- Juoksu 1: 8 km
- Juoksu 2: Laskevasti: 400 m - 350 m - 300 m - 250 m - 200 m - 150 m - 100 m - 50 m Sarjapalautus 3 min

Vko 10 (kevyt)

- Juoksu 1: 5 km
- Juoksu 2: 4 x 3 x 60 m Kävelevä palautus setin sisällä, Sarjapalautus 5 min

Vko 11 (keski)

- Juoksu 1: 7 km
- Juoksu 2: 4 x 3 x 60 m Kävelevä palautus setin sisällä, Sarjapalautus 5 min 150 m

Vko 12 (rankka)

- Juoksu 1: 9 km
- Juoksu 2: 4 x 3 x 60 m Kävelevä palautus setin sisällä, Sarjapalautus 5 min 150 m palautus 5 min 300 m

Vko 13 (kevyt)

- Juoksu 1: 6 km
- Juoksu 2: 2 x 3 x 60 m 2 min Palautus setin sisällä, Sarjapalautus 5 min

Vko 14 (keski)

- Juoksu 1: 8 km
- Juoksu 2: 3 x 3 x 60 m 2 min Palautus setin sisällä, Sarjapalautus 5 min

Vko 15 (rankka)

- Juoksu 1: 10 km
- Juoksu 2: 4 x 3 x 60 m 2 min Palautus setin sisällä, Sarjapalautus 5 min

Sprinttiharjoittelu esimerkki

Kun hyvä pohjat on rakennettu, voidaan siirtyä sprinttiharjoitteluun esimerkiksi seuraavan ohjelman mukaan. Ohjelma täytyy mukauttaa miekkailijan kausisuunnitelmaan. Huomioitavaa on, että koko sprinttiohjelman läpikäyminen kestää vuoden, joten ohjelman systemaattisella toteutuksella valmistaudutaan erittäin tosissaan tiettyyn kilpailuun. Sprinttiharjoittelua tehdään kerran viikossa, minkä lisäksi kerran viikossa voi jatkaa pidemmän matkan juoksua.

Perusharjoitteluvaihe

Vko - harjoitus

1 100 m - 200 m - 300 m - 400 m - 500 m - 400 m - 300 m - 200 m - 100 m (80-87% 4 min palautus)

2 4 x 150 m 6 min palautus

3 3 x 3 lentävä 30 m (kiihdytä 30 m täysi spurtti 30 m) 3 min palautus toistojen välillä 6 min sarjapalautus

4 100 m - 200 m - 300 m - 400 m - 500 m - 400 m - 300 m - 200 m - 100 m (80 - 87% 4 min palautus)

5 4 x 150 m 6 min palautus

6 3 x 3 lentävä 30 m (kiihdytä 30 m täysi spurtti 30 m) 3 min palautus toistojen välillä 6 min sarjapalautus

7 100 m - 200 m - 300 m - 400 m - 500 m - 400 m - 300 m - 200 m - 100 m (80 - 87% 4 min palautus)

8 4 x 150 m 6 min palautus

9 3 x 3 lentävä 30 m (kiihdytä 30 m täysi spurtti 30 m) 3 min palautus toistojen välillä 6 min sarjapalautus

10 100 m - 200 m - 300 m - 400 m - 500 m - 400 m - 300 m - 200 m - 100 m (80 - 87% 4 min palautus)

11 4 x 150 m 6 min palautus

12 3 x 3 lentävä 30 m (kiihdytä 30 m täysi spurtti 30 m) 3 min palautus toistojen välillä 6 min sarjapalautus

Lajivaihe

13 100 m - 200 m - 100 m - 200 m - 100 m - 200 m - 100 m - 200 m - 100 m (80 - 89% 3 min palautus)

14 4 x 120m 6 min palautus

15 3 x 3 lentävä 30 m (kiihdytä 30 m täysi spurtti 30 m) 3 min palautus toistojen välillä 6 min sarjapalautus

16 100 m - 200 m - 100 m - 200 m - 100 m - 200 m - 100 m - 200 m - 100 m (80 - 89% 3 min palautus)

17 4 x 120 m 6 min palautus

18 3 x 3 lentävä 30 m (kiihdytä 30 m täysi spurtti 30 m) 3 min palautus toistojen välillä 6 min sarjapalautus

19 100 m - 200 m - 100 m - 200 m - 100 m - 200 m - 100 m - 200 m - 100 m (80 - 89% 3 min palautus)

20 4 x 120 m 6 min palautus

21 3 x 3 lentävä 30 m (kiihdytä 30 m täysi spurtti 30 m) 3 min palautus toistojen välillä 6 min sarjapalautus

22 100 m - 200 m - 100 m - 200 m - 100 m - 200 m - 100 m - 200 m - 100 m (80 - 89% 3 min palautus)

23 4 x 120 m 6 min palautus

24 3 x 3 lentävä 30 m (kiihdytä 30 m täysi spurtti 30 m) 3 min palautus toistojen välillä 6 min sarjapalautus

Huipun saavuttamiseen valmistava vaihe

25 300 m - 600 m - 300 m 15 min palautus kaikkien välissä

26 80 m - 100 m - 120 m - 100 m - 80 m 6 min palautus

27 3 x 3 in and outs (30 m kiihdytys 20 m in 20 m out 20 m in hidastus)

28 3 x 300 m 15 min palautus

29 80 m - 100 m - 120 m - 100 m - 80 m 6 min palautus

30 3 x 3 lentävä 30 m (kiihdytä 30 m täysi spurtti 30 m) 3 min palautus toistojen välillä 6 min sarjapalautus

31 300 m - 600 m - 300 m 15 min palautus kaikkien välissä

32 80 m - 100 m - 120 m - 100 m - 80 m 6 min palautus

33 3 x 3 in and outs (30 m kiihdytys 20 m in 20 m out 20 m in hidastus)

34 3 x 300 m 15 min palautus

35 80 m - 100 m - 120 m - 100 m - 80 m 6 min palautus

36 3 x 3 lentävä 30 m (kiihdytä 30 m täysi spurtti 30 m) 3 min palautus toistojen välillä 6 min sarjapalautus

Huipun saavuttaminen

37 150 m - 300 m - 150 m 15 min palautus

38 80 m - 100 m - 120 m - 100 m - 80 m 6 min palautus

39 3 x 3 in and outs (30 m kiihdytys 20 m in 20 m out 20 m in hidastus)

40 3 x 3 30 m kiihdytys (3 min palautus 6 min sarjapalautus)

41 150 m - 300 m - 150 m 15 min palautus

42 80 m - 100 m - 120 m - 100 m - 80 m 6 min palautus

43 3 x 3 in and outs (30 m kiihdytys 20 m in 20 m out 20 m in hidastus)

44 3 x 3 30 m kiihdytys (3 min vila 6 min sarjapalautus)

45 150 m - 300 m - 150 m 15 min palautus

46 80 m - 100 m - 120 m - 100 m - 80 m 6 min palautus

47 3 x 3 in and outs (30 m kiihdytys 20 m in 20 m out 20 m in hidastus)

48 3 x 3 30 m kiihdytys (3 min palautus 6 min sarjapalautus)

49 150 m - 300 m - 150 m 15 min palautus

50 80 m - 100 m - 120 m - 100 m - 80 m 6 min palautus

51 lepo

52 lepo

*Kaikki harjoitukset alkavat 800 metrin lämmittelyllä, jota seuraa juoksuharjoittelu, aitajuoksu, plyometrinen harjoittelu ja päättyvät eksentrisiin takareisiharjoituksiin (huom: plyo vain vähintään 6 kuukauden säännöllisen toiminnallisen voimaharjoittelun jälkeen tai 15 viikon ohjelman "Vahva miekkailija" jälkeen)

Voimaharjoitteluohjelma - "vahva miekkailija"

Valitse yksi lämmittely rutiineista (lämmittely 1 tai lämmittely 2) alta:

Lämmittely 1 - pakaroiden aktivointi (keskity pakaroihin kaikissa liikkeissä) Reps x Set

Glute bridge (nosto lantiolla lattialta ilman penkkiä) 12x1

Pissaava koira 10x1

Bird dog 10x1

Lankku jalat yhdessä ja takapuoli jännitettynä (jännitys 15 sek) 15 sek

Kylkilankku takapuoli jännitettynä 20 sek 20 sek

Kyykky kehon painolla (käytä takapuolta, jonka pitäisi nyt tuntua täysin aktivoituneelta) 10x1

Lämmittely 2 - pakaroiden aktivointi (vaihtoehto lämmittelylle 1 – keskity pakaroihin)

Frog pumps 15x1

Sivuttain kävely kuminauhalla 15m (suorat jalat) 15m

Sivuttain kävely kuminauhalla 15m (koukistetut jalat, suora selkä) 15m

Prone (päinmakuu -taivuta jalkaa 90 astetta ja nosta pakaraa 5 cm ylöspäin ja jännitä) 10x1

Kyykky kehonpainolla (käytä takapuolta, jonka pitäisi tuntua nyt täysin aktivoituneelta) 10x1

Lämmittely 1 – linkit

<https://www.youtube.com/watch?v=8bbE64NuDTU>

<https://www.youtube.com/watch?v=MbJpoa0YALQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=wiFNA3sqjCA>

<https://www.youtube.com/watch?v=6TKktamzq4o>

<https://www.youtube.com/watch?v=K2VljzCC16g>

<https://www.youtube.com/watch?v=R1v152b72lo>

Uppvärmning 2 – linkit

<https://www.youtube.com/watch?v=HyCiZVMMDW4>

<https://www.youtube.com/watch?v=UXMb07mgHag>

Samma som länken ovan fast med böjda ben (90 grader, jobbigt!) och rak rygg

<https://www.youtube.com/watch?v=cKXodgVldHU>

<https://www.youtube.com/watch?v=R1v152b72lo>

Ohjelma

Voimaharjoitteluohjaajan ohjauksessa esitellään miekkailijalle seuraava ohjelma:

1. Lantion nosto (hip thrust) 8x3 (reps x set)
2. Kyykky 5x5
3. Maastaveto 5x1
4. Penkkipunnerrus 5x3
5. Penkkiveto* 5x5
6. Nordic Hamstrings (Finnen) 5x2
7. Sliding leg curl** 5x2

2 minuutin palautus sarjojen välillä.

* SOK:n (Ruotsin Olympiakomitea) kuvaus penkkivedosta: Testihenkilö makaa vatsallaan korotetulla penkillä.

Tangon tulee voida riippua vapaasti koskettamatta lattiaa. Tästä asennosta koehenkilön tulee viedä tanko ylös penkkiä vasten niin, että tanko koskettaa penkin alaosaa. Penkin paksuus ei saa ylittää 70 mm. Nosto on suoritettava siten, että koehenkilön keho pysyy koko ajan vasten penkkiä. Veto suoritetaan sitten niin, että molemmat hartiat ja kädet ovat mukana.

** Lisää vaikeutta [asteittain](#)

Liikkeet 1-5 yllä seuraavat erityistä ohjelmaa (ohessa erillinen Excel dokumentti):

Miekkailija aloittaa 80% siitä, mitä miekkailija pystyy liikuttamaan 5 toiston maksimissa (5 RM). Eli jos miekkailija tekee 5 RM 100 kg painoilla, aloittaa miekkailija 5x5 80 kg painoilla. Sitten miekkailija lisää painoa 2,5 kg viikossa ja sitten kun miekkailija ei onnistu liikkeessä 5x5 (Ei saa olla epäonnistumiseen asti, tulee lopettaa aiemmin), esim. 5, 5, 5, 4, 4. Vähennetään painoja seuraavalle kerralle 90% ja sitten taas kasvatetaan 2,5 kg seuraavalle viikolle. Jos miekkailija on aloittelija, on pelkkä tanko riittävä vastus.

Esimerkiksi: Viikko, liike, paino, toistojen määrä

- 1 Kyykky 20 kg 5,5,5,5,5
- 2 Kyykky 22,5 kg 5,5,5,5,5
- 3 Kyykky 25 kg 5,5,5,5,5
- 4 Kyykky 27,5 kg 5,5,5,5,5
- 5 Kyykky 30 kg 5,5,5,4,4
- 6 Kyykky 27,0 kg* (90% viikon 5 painosta) 5,5,5,5,5
- 7 Kyykky 30 kg 5,5,5,5,5
- 8 Kyykky 32,5 kg 5,5,5,5,5

*Pyöristetään 27,5 kg jos ei löydy 1kg levyä (yleensä 1,25kg levyt ovat pienimpiä)

Jatko-ohjelman voi aloittaa, kun miekkailija saavuttaa tietyn maksimivoiman perusohjelman "Vahva miekkailija - Voimaharjoitteluohjelma 5 x 5" suorituksen jälkeen. Tietääksesi, mikä on tietty maksimivoimakkuus, ota toistomaksimi kyykkyissä (1 RM) ja katso, pystytkö kertomaan tämän kehonpainon kertoimella 1,25 naisilla ja ruumiinpainolla x 1,5 miehillä.

Penkkipunnerrukisessa tavoite on miehillä kehonpaino x 1,0 ja naisilla kehonpaino x 0,75.

Maastavedossa tavoite on naisilla kehonpaino x 1,75 ja miehillä kehonpaino x 2,0 / 2,25

Esimerkiksi 60 kg painavan naismiekkailijan pitäisi pystyä käsittelemään 75 kg 1 RM:n kyykkyssä.

Jos kyykky vaatimusta ei pysty täyttämään 15 viikon harjoittelun jälkeen, voi jatkaa samalla ohjelmalla, mutta tehdä 5x5 toistojen sijaan 3x3. Tämä sillä oletuksella, että ollaan pitkällä kaudessa. Se aika, mikä vapautuu vähemmästä toistojen ja sarjojen määrästä voi käyttää 10 minuutin intensiiviseen keskivartaloharjoitteluun.

Esimerkki intensiivisistä keskivartaloharjoituksista

Yksinkertainen "six-pack abs" harjoitus #1


3-5 x 50 istumaannousua, 1-2 min lepo

Yksinkertainen "six-pack abs" harjoitus #2

8 minuutin vatsalihakset

Harjoitus toimii niin, että valitse lista vatsalihasliikkeitä. Sitten sekuntikelloa käyttäen, tee jokaista liikettä 30 sekuntia, kunnes olet tehnyt liikkeitä yhteensä 8 minuuttia. Liikkeitä ei tarvitse tietää todella monia, koska yhden liikkeen voi aina tehdä useammin kuin kerran, kunhan et tee samaa liikettä peräkkäin.

Esimerkkejä vatsalihasliikkeistä:

 29 Different Ab Strength and Core Exercises - Track Star USA

- Heel touch crunches
- Heel touch side crunches
- Opposite knee opposite elbow
- Rocky's
- Waiters and waitresses
- Straight leg waiters and waitresses
- Rope pullers
- 90 degree heel touch
- Front plank
- Side plank
- Side plank leg raise
- Straight leg toe touch
- Twelve o'clock - three o'clock
- Leg ups
- Rows
- Big box
- Swim kickers
- V-ups
- Skydivers
- Reverse skydivers
- Superman with a twist
- Hand stand plank opposite foot opposite hand
- Scissor kicks
- Heel touch waddle
- Apple pickers
- Hold six to twelve inches
- Up - open & close; down - open & close
- Opposite elbow - knee drive with six inch hold
- Bicycle kicks

Vaihtoehtoinen voimaohjelma pohjien rakennukseen

Tämä 8 viikkoa pitkä ohjelma on myös tutkittu ja laadittu miekkailijoiden pohjakunnon rakentamiseen. Tässä ohjelmassa liikkeet ovat mahdollisesti aiemmin mainittua ohjelmaa yksinkertaisempia. Tätä ohjelmaa voi käyttää esimerkiksi aiemmin mainittua ohjelmaa pohjustavana ohjelmana tai edellisen ohjelman sijaan tuomaan harjoitteluun vaihtelua ja monipuolisuutta. Tässä ohjelmassa ei ole erillistä lämmittelyohjelmaa, mutta lämmittelystä kannattaa silti huolehtia esimerkiksi aiemmin mainitun ohjelman mukaisella lämmittelyllä tai omatoimisella 10 min verenkierto- ja hengityselimistöä avaavalla kevyellä aerobisella lämmittelyllä esimerkiksi juosten tai pyöräillen, jonka jälkeen tehdään esimerkiksi 5 min avaavia dynaamisia liikkuvuusliikkeitä ennen voimaharjoittelun aloittamista.

Table 1
8-Week Strength Training Program

Week	Days a week	Sets			Intensity		Vol.
		Core	Supp.	Reps	Days 1 & 3	Day 2	
1	3	3-4	2	12	60%	50%	High
2	3	3-4	2	10	65%	55%	High
3	3	3-4	2	8	70%	60%	High
4	1	2	1	8	-	60%	Low
5	3	3	2	6	75%	65%	Mod
6	3	3	2	5	80%	70%	Mod
7	3	3	2	4	85%	75%	Mod
8	1	2	1	4	-	75%	Low

Note. Reps and intensity, core exercises only. All supplemental exercises at 8 to 12 reps; abdominal exercises can be up to 20 reps per set.

Days 1 and 3, muscular strength; Day 2, power development.

Weeks 4 and 8 for recovery; use the Day 2 workout in Table 2 for these sessions.

Table 2
Exercise Selection

Days 1 and 3

Core

Squats
Dumbbell step-ups (12-18" step)
Dumbbell incline press, Day 1
Dumbbell bench press, Day 3
Lat pulldown

Supplemental

Dumbbell shoulder series
(3 exercises)
-bent-over lateral raises
-lateral raises
-frontal raises
Dumbbell curls
-supinating/neutral
Supination/pronation using
strength bar
Ulnar/radial deviation using
strength bar
Good mornings
Back raises
Abdominals
-reverse crunches
-bent-knee leg raises
-alternate crunches
-crunches

Day 2

Core

Split squats
Lunges
Standing overhead dumbbell
press (Weeks 1-4)
Dumbbell push press
(Weeks 5-8)

Supplemental

Multi-hip
-flexion/extension
-abduction/adduction
Standing calf raises
Upright rows
Triceps pushdowns

Jatko-ohjelma

Lämmittely 1 - pakaroiden aktivointi (keskity pakaroihin kaikissa liikkeissä) Reps x Set (ennen puolta kaikista kerroista)

Glute bridge (nosto lantiolla lattialta ilman penkkiä) 12x1

Pissaava koira 10x1

Bird dog 10x1

Lankku jalat yhdessä ja takapuoli jännitettynä (jännitys 15 sek) 15 sek

Kylkilankku takapuoli jännitettynä 20 sek 20 sek

Kyykky kehon painolla (käytä takapuolta, jonka pitäisi nyt tuntua täysin aktivoituneelta) 10x1

Lämmittely 2 - pakaroiden aktivointi (ennen toista puolta kaikista kerroista)

Sivuttain kävely kuminauhalla 15m (suorat jalat) 15m

Sivuttain kävely kuminauhalla 15m (koukistetut jalat, suora selkä) 15m

Askelkyykky eteenpäin, taaksepäin, sivuttain (4 kpl per jalka ja suunta)

Prone (päinmakuu -taivuta jalkaa 90 astetta ja nosta pakaraa 5 cm ylöspäin ja jännitä) 10x1

Kyykky kehonpainolla (käytä takapuolta, jonka pitäisi tuntua nyt täysin aktivoituneelta) 10x1

HUOM! Keskity takapuoleen kaikissa aktivointiharjoituksissa ja myös voimaharjoituksissa Jos liike on 8x3 ja se on yksijalkainen harjoitus, se on 8 toistoa per jalka kolmella kierroksella

Jatko-ohjelmassa voit vaihdella sarjoja ja toistoja, mutta aluksi tämä voi olla 3 × 8 lyhyellä tauolla ja sitten laskea esimerkiksi 2 × 6:een pidemmällä levolla.


Ohjelma

- Lantion nosto
- Box Squat
- Box jump (mene alas) <https://www.youtube.com/watch?v=pCyaT6BLiZs>
- Askelkyykky saksihyppy <https://www.youtube.com/watch?v=DR9ZwLy9mE4>
- Kuminauha vastus Nordic Hamstrings
<https://www.youtube.com/watch?v=yTreYNzCW5w>
- Spurtti 10 metriä kuminauha lantion ympärillä mitä henkilö nr 2 pitelee
- Donkey raises <https://www.youtube.com/watch?v=JWxY40dKNE8>
- Pohkeet

- Leuanveto
- Medicine ball slam <https://www.youtube.com/watch?v=a7ZnLpLb8s>
- Dippi
- Med ball overhead throw <https://www.youtube.com/watch?v=hYHdLu211Kk>
- Lihapulla tikulla (vatsalihasliike)
<https://www.sporthalsa.se/artiklar/magoevningen-koettbullen/>
- Spread eagle painoilla + isometrinen pito
<https://www.youtube.com/watch?v=H2dJytzkU-I>
- RKC (haastavampi lankku 10-15 sek - lepää tavallisessa lankussa 3 toiston välillä)
<https://www.youtube.com/watch?v=6TKktamzq4o>

Liikkuvuus

Liikkuvuusharjoitus limber 11 tulee tehdä useana päivänä viikossa

Limber 11 -  Joe DeFranco's "Limber 11" (flexibility routine)

Liikkuvuusharjoitus 2

Tee vaikka kaikki liikkeet kerran viikossa omana harjoituksenaan tai osa liikkeistä vaikka voimaharjoittelun jälkeen, jos harjoitus on jäänyt tavoiteltua harjoitusaikaa lyhyemmäksi tai jos tietyt liikeradat kaipaavat enemmän harjoittelua.

10 toistoa per liike / puoli

1. Harppaus pitkään asentoon (pitkä askelkyykky) ja sieltä jalan vienti suoraa linjaa taakse vaakaan
2. Vaaka kädet sivuilla, vapaana olevan jalan liikutus kohti omaa kättä ja käden kosketus jalalla
3. Kasakkakyykky ja puolen vaihto; kädet apuna lattiassa edessä
4. Kasakkakyykky ja puolen vaihto kädet ilmassa
5. Lonkkaharjoite kierrolla; syväkyykkyasento kädet niskan takana ja vuorojaloin polven kosketus maahan vartaloa kiertäen, tukijalan jalkapohja maassa
6. Kyykkyharjoite ylävartalolle; istu syväkyykyssä, pyöräytä kädet laajalla kaarella taakse ja eteen, kantapäät maassa, varpaat eteen
7. Jalan ojennus salmiakki-asennossa; istu salmiakissa, ota jalkojen ulkoteristä kiinni, istu pakaroilla ja ojenna vuorotellen jalat suoraksi

8. Molempien jalkojen ojennus salmiakki-asennossa; sama liike, mutta ojennetaan molemmat jalat samaan aikaan, jalat pysyvät ilmassa toistojen välissä
9. Yhden jalan linkkuveitsi; maataan kynttiläasennossa lattialla selällään, ojennetaan toinen jalka suoraksi ylös ja samalla nostetaan vartalo halaamaan jalkaa
10. Pitkästä asennosta (pitkä askelkyykky) toisen jalan tuonti seisovaan pakaravenytykseen, kädet koko ajan sivuilla ja pakaravenytyksessä ylävartalon kierto + kosketukset lattiaan
11. Sama kuin edellinen hypyllä; hypätään kahdelta jalalta yhdelle jalalle ja tehdään sama liike (pakaravenytys + ylävartalon kierto)
12. Pitkä asento, kädet maassa, haetaan venytys lonkankoukistajaan, ojenna etummainen jalka suoraan taakse kohti kattoa, pää käsien väliin liikkeen aikana, kanta maahan
13. Sama kuin edellinen + noston aikana hypähdys käsilläseisontaan, ylhäällä jalat mahdollisimman kaukana toisistaan, tavoitellaan etuspagaatia ilmassa
14. Lonkkarotaatio; kädet yhdessä, jalat koukistettuna toinen taakse ikäänkuin aitajuoksija-asentoon ja toinen vartalon vieritse, vaihdetaan jalat toiselle puolelle jalkojen voimalla, polvi ja nilkka samaan aikaan maahan
15. Sama kuin edellinen, mutta kädet apuna; sama liike, mutta pidetään samalla käsillä jalkojen ulkosyrjistä kiinni, ojennetaan jalat välissä mahdollisimman suoraksi ilmaan
16. Jätskipallo; keräasento tiukalla sykkyrällä, kädet polvien ympärillä (syväkyykky jalat yhdessä), rullataan selälle ja takaisin
17. Jätskipallo + varpailla kosketus lattiaan; sama liike kuin edellinen, mutta taakse rullauksen aikana tavoitellaan varpailla pään yli lattiaa
18. Rullaus perusistunnasta (perinteinen takareisi venytys) varpaat niskan taakse lattiaan, rullaus takaisin istuntaan ja taivutus eteen + kosketus varpasiin
19. Niskaseisonnasta rullaus haaraistuntaan (pannunkakkuvenytys) + eteentaivutus

Venyttely

Tee huolellinen venyttely osana iltarauhoittumista (parantaa nukahtamista ja unen laatua). Valitse ainakin yksi liike jokaiselle mainitulle lihasryhmälle.

Lonkankoukistajat ja etureidet

- Lonkankoukistajan venytys lattialla puolikorkeassa polviasennossa
 - Kohde
 - Lonkankoukistajat ja etureiden yläosa
 - Asento
 - Asetu puolikorkeaan polviasentoon. Pidä etujalan polvi noin 90 asteen kulmassa ja aseta takajalka vartalon taakse lonkkaa ojentamalla
 - Takajalan nilkka ja varpaat on hyvä pitää koukistettuna venytyksen tehostamiseksi.
 - Tämä ei ole kuitenkaan välttämätöntä
 - Pidä selkä neutraalissa linjassa. Kiinnitä erityistä huomiota, ettet yliojenna alaselkää. Ajattele itsesi mahdollisimman pitkäksi

- Etene liikeradassa viemällä lantiota eteenpäin ja jännittämällä samanaikaisesti takajalan pakaraa
 - Jännitys-rentoutus
 - Säilytä sama asento ja ojenna takajalan lonkkaa jännittämällä pakaraa
 - Pyri vetämään polvea eteenpäin ja alaviistoon ikään kuin "lattian läpi". Venytyksen tunteen tulisi voimistua selvästi
 - Lonkan ojentamisen lisäksi jännitysvaiheeseen voi lisätä myös polven ojennuksen painamalla varpaita tai jalkaterää lattiaa vasten
 - Rentouta jännitetyt lihasryhmät täysin ja etene liikeradassa pidemmälle hengityksen tahtiin
- Lonkankoukistajan venytys penkkiä vasten
 - Kohde
 - Lonkankoukistajat ja etureiden yläosa
 - Asento
 - Asetu puolikorkeaan polviasentoon ja aseta takajalan jalkaterä penkin tai pehmustetun korokkeen päälle
 - Pidä selkä neutraalissa linjassa. Vältä alaselän yliojentumista
 - Etene liikeradassa viemällä lantiota eteenpäin ja jännittämällä samanaikaisesti takajalan pakaraa
 - Rentouta jännitetyt lihasryhmät täysin ja etene liikeradassa pidemmälle hengityksen tahtiin viemällä lantiota eteenpäin
 - Jännitys-rentoutus
 - Säilytä sama asento ja ojenna takajalan lonkkaa jännittämällä pakaraa
 - Pyri vetämään polvea eteenpäin ja alaviistoon ikään kuin "lattian läpi". Venytyksen tunteen tulisi voimistua selvästi
 - Lonkan ojentamisen lisäksi jännitysvaiheeseen voi lisätä myös polven ojennuksen painamalla varpaita tai jalkaterää alustaa vasten
 - Rentouta jännitetyt lihasryhmät täysin ja etene liikeradassa pidemmälle hengityksen tahtiin
- Etureiden venytys penkkiä vasten
 - Kohde
 - Etureisi (erityisesti yläosa) ja mahdollisesti myös lonkankoukistajat
 - Asento
 - Asetu puolikorkeaan polviasentoon
 - Liiku lähemmäksi penkkiä niin, että takajalan polvi koukistuu. Venytyksen tunteen pitäisi siirtyä lonkankoukistajan alueelta alaspäin etureiden yläosaan.
 - Ajattelen itsesi mahdollisimman pitkäksi, vältä alaselän yliojentamista
 - Jännitys-rentoutus
 - Säilytä sama asento ja ojenna takajalan lonkkaa jännittämällä pakaraa
 - Pyri vetämään polvea eteenpäin ja alaviistoon ikään kuin "lattian läpi". Venytyksen tunteen tulisi voimistua selvästi
 - Lonkan ojentamisen lisäksi jännitysvaiheeseen lisää myös polven ojennus painamalla varpaita tai jalkaterää alustaa vasten

- Rentouta jännitetyt lihasryhmät täysin ja etene liikeradassa pidemmälle hengityksen tahtiin viemällä lantiota taaksepäin lähemmäksi penkkiä
 - Lonkankoukistajan venytys kädellä avustaen
 - Kohde
 - Lonkankoukistaja ja mahdollisesti etureiden yläosa
 - Asento
 - Asetu puolikorkeaan polviasentoon, koukista takajalan polvea ja tartu jalkaterään saman puolen kädellä. Ota samanaikaisesti lattiasta tukea toisella kädellä sijoittamalla se etujalan jalkaterän viereen.
 - Sääda venytys voimakkuudeltaan sopivaksi viemällä lantiota eteen- tai taaksepäin ja koukistamalla polvea kädellä avustaen.
 - Muuta selän kulmaa ja ylävartalon asentoa tuntemusten mukaan. Venytyksessä ei tarvitse pyrkiä selän neutraaliin linjaan.
 - Jännitys-rentoutus
 - Tee jännitys-rentoutus painamalla polvea alaviistoon lattiaa vasten ja ojentamalla polvea
 - Rentouta jännitetyt lihasryhmät mahdollisimman hyvin ja etene liikeradassa pidemmälle viemällä lantiota eteen- ja alaspäin sekä koukistamalla polvea kädellä avustaen.

Takareidet

- Takareiden venytys numero 4 -asennossa
 - Kohde
 - Takareiden lihakset ja takaketju
 - Asento
 - Asetu istumaan lattialle, ojenna jalka eteen ja taita toinen jalka niin, että jalkapohja on kohti ojennetun jalan sisäreittä. Tätä nimitetään numero 4 -asennoksi
 - Koukista ojennetun jalan polvea kevyesti, arviolta 5-15 asteen verran
 - Kurota toisella tai molemmilla käsillä kohti ojennetun jalan jalkaterää. Riippuen liikkuvuudesta ja kehon mittasuhteista, otteen voi saada helposti tai apuna voi käyttää nauhan- -tai köydenpätkää. Otteen saaminen ei kuitenkaan ole välttämätöntä
 - Pyri pitämään selkä suorana, ajattele itsesi mahdollisimman pitkäksi
 - Etene liikeradassa lantiota koukistamalla. Ajattele vieväsi napaa kohti ojennetun jalan polvea.
 - Ojennetun jalan polvikulman voi pitää samana koko venytyksen ajan tai polvea voi vaihtoehtoisesti ojentaa
 - Jännitys-rentoutus
 - Jännitä takareittä painamalla kantapäätä kohti lattiaa vasten ja koukistamalla polvea
 - Rentouta jännitetyt lihasryhmät mahdollisimman hyvin ja etene liikeradassa pidemmälle viemällä ylävartaloa kohti ojennettua jalkaa

- Venytyksen voi halutessaan lopettaa kurottamalla mahdollisimman pitkälle kohti ojennettua jalkaa koukistamalla lantiota ja selkää
- Takareiden venytys seinää tai tukea vasten
 - Kohde
 - Takareiden lihakset ja takaketju
 - Asento
 - Etsi sopiva tuki, jota vasten nostaa jalka
 - Asetu selinmakuulle ja nosta toinen jalka ylös tukea vasten. Voit pitää polven hieman koukistettuna tai vaihtoehtoisesti ojennettuna. Pidä toinen jalka rentona lattiaa vasten, varpaat kohti kattoa
 - Säädä venytyksen voimakkuutta siirtymällä lähemmäksi tukea. Jos venytettävän jalan puolen pakara osuu seinään ennen venytyksen tuntua, siirry seuraavaan venytykseen
 - Vältä lonkan ulkokiertoa molemmissa jaloissa. Älä siis päästä varpaita osoittamaan ulospäin vartalon keskilinjasta
 - Pidä niska rentona ja pää lattiassa venytyksen ajan
 - Jännitys-rentoutus
 - Jännitä takareittä koukistamalla polvea ja painamalla kantapäätä tukea vasten
 - Rentouta jännitetyt lihasryhmät mahdollisimman hyvin ja etene liikeradassa pidemmälle liikkumalla rauhallisesti lähemmäksi tukea
- Takareiden venytys nauhan tai köyden avulla
 - Kohde
 - Takareiden lihakset ja takaketju
 - Asento
 - Venytys tehdään samalla tapaa kuin edellinen seinää tai tukea vasten tehtävä venytys
 - Tuen sijasta apuvälineenä käytetään köyttä, nauhaa tai jotakin vastaavaa esinettä
 - Aseta nauha tai köysi jalkaterän ympäri. Tee siitä tarvittaessa lenkki jalkaterän ympäri venytyksen tukevoittamiseksi
 - Aloita venytys rentouttamalla jalka mahdollisimman hyvin ja koukistamalla lonkkaa. Etene pidemmälle liikeradassa vetämällä nauhasta jalkaa itseäsi kohti
 - Etsi sopiva asento ja venytys. Pyri kuitenkin pitämään kädet samalla mahdollisimman rentona. Polvi voi olla hieman koukistettuna tai täysin ojennettuna
 - Pidä niska rentona ja pää lattiassa venytyksen ajan
 - Vältä suurta lonkan ulkokiertoa molemmissa jaloissa. Älä päästä varpaita osoittamaan ulospäin vartalon keskilinjasta
 - Lisää venytystä vetämällä nauhasta voimakkaammin ja etene liikeradassa hengityksen tahtiin. Liikeradassa eteneminen voi tapahtua hieman

vartalon keskilinjasta sivulle päin eli polvi ja jalkaterä voivat päätyä olkapään kohdalle tai vartalon sivulle

- Jännitys-rentoutus
 - Jännitä takareittä koukistamalla polvea ja painamalla jalkaa lattiaa kohti. Vastusta jännitystä ja mahdollista liikettä pitämällä tukevasti nauhasta kiinni
 - Rentouta jännitetyt lihasryhmät mahdollisimman hyvin ja etene liikeradassa pidemmälle vetämällä nauhasta jalkaa itseäsi kohti
 - Jos polvi on ollut lähtötilanteessa koukistettuna, vaihtoehtoisesti venytyksessä voi edetä ojentamalla sitä. Venytyksessä voi tehdä myös rauhallista "pumppaavaa" liikettä polven ojennuksella ja koukistuksella
- Pannukakku-venytys lattialla tai korokkeella
 - Kohde
 - Takareiden lihakset, lonkan lähentäjät ja takaketju
 - Asento
 - Asento riippuu tämän hetkisestä liikkuvuudesta. Jos alkuasennossa on vaikeuksia säilyttää selän neutraali linja, tulee venytyksessä käyttää koroketta. Korokkeen korkeus voi vaihdella muutamasta senttimetristä aina useaan kymmeneen senttimetriin. Mitä korkeampi koroke on, sitä helpompi venytyksen alkuasento
 - Asetu istumaan lattialle tai korokkeelle ja levitä jalat niin leveälle kuin se onnistuu mukavasti
 - Hienosäädä asentoa muuttamalla lonkkanivelten asentoa. Ulkokierron lisääminen kääntämällä varpaita vartalon keskilinjasta pois päin helpottaa tyypillisesti liikeradassa etenemistä
 - Edellisen venytyksen tapaan, lähde taivuttamaan itseäsi lantiosta viemällä rintaa ja napaa kohti lattiaa säilyttäen selän neutraalin asennon
 - Voit halutessasi avustaa venytystä ottamalla käsillä kiinni jalkojen välissä olevasta tuesta, jos se on mahdollista tai käyttämällä esimerkiksi apuna nauhaa tai köyttä
 - Jännitys-rentoutus
 - Jännitä takareisiä painamalla kantapäitä voimakkaasti lattiaa vasten, koukistamalla polvia ja nostamalla selkää ylöspäin. Vastusta kuitenkin jännitystä niin, että liikettä ei pääse tapahtumaan
 - Rentouta jännitetyt lihasryhmät mahdollisimman hyvin ja pyri etenemään liikeradassa hengityksen tahdissa
 - Venytyksen voi halutessaan lopettaa kurottamalla mahdollisimman pitkälle eteen koukistamalla lantiota ja selkää
- Spagaatti, tuettuna tai ilman tukea (front split)
 - Kohde
 - Takareisien lihasryhmät ja lonkankoukistajat
 - Asento

- Spagaatista on muodostunut notkeuden ja hyvän liikkuvuuden eräänlainen perikuva. Se edellyttää samanaikaisesti suurta vastavuoroista lonkkanivelten ojennusta ja koukistusta
- Asetu lattialle niin, että etujalan puolella on tukipiste tasapainon helpottamiseksi. Tähän käy hyvin esimerkiksi tuoli, penkki tai pöytä. Aseta takajalan polven alle tarvittaessa pehmuste. Liikeradassa etenemisen helpottamiseksi etujalan kantapään alle voi asettaa esimerkiksi kangaspalan tai villasukan pienentämään kitkaa
- Ojenna etummainen jalka eteen koukistamalla lonkkaniveltä ja vastavuoroisesti vie takajalkaa taakse ojentamalla sen puolen lonkkaniveltä
- Vältä liiallista alaselän yliojennusta! Ajattele itsesi mahdollisimman pitkänä. Täydessä spagaatissa jonkinasteista alaselän yliojennusta ei tosin usein pystytä välttämään
- Etene liikeradassa hengityksen tahtiin ja pyri laskemaan lantiota alaspäin kohti lattiaa
- Vältä takajalan lonkkanivelen ulkokiertoa. Pyrkimyksenä on, että molempien jalkojen jalkaterät ovat suorassa eteen-taakse-linjassa
- Tuen käyttäminen helpottaa huomattavasti venytyksessä rentoutumista ja on siksi etenkin aluksi suositeltavaa. Kun liikkuvuus ja liikeradan hallinta kehittyvät, tuen määrää voi vähentää ja sen voi poistaa mahdollisesti kokonaan
- Jännitys-rentoutus
 - Jännitä etujalan takareittä painamalla kantapäätä lattiaa vasten ja koukistamalla polvea. Ojenna samanaikaisesti takajalan lonkkaa jännittämällä sen puolen pakaraa ja painamalla polvea alaviistoon "läpi" lattiasta
 - Rentouta jännitetyt lihasryhmät mahdollisimman hyvin ja pyri etenemään liikeradassa hengityksen tahdissa

Lähentäjät ja sisäreitit

- Salmiakki
 - Kohde
 - Sisäreitit ja lonkan lähentäjät
 - Asento
 - Asetu istumaan lattialle, koukista jalkoja, levitä polvet sivuille ja aseta jalkapohjat toisiaan vasten
 - Vedä jalkaterät mahdollisimman lähelle itseäsi käsillä avustaen. Aseta kyynärpäät polvien päälle. Suorita venytys painamalla kyynärpäillä polvia alaspäin
 - Säilytä hyvä ryhti ja pyri selän neutraaliin linjaan
 - Etene liikeradassa painamalla kyynärpäillä polvia kohti lattiaa
 - Jännitys-rentoutus

- Jännitä venytettäviä lihasryhmiä nostamalla polvia ylöspäin kyynärpäitä vasten. Mitään liikettä ei silti pitäisi tapahtua
 - Rentouta jännitetyt lihasryhmät mahdollisimman hyvin ja pyri etenemään liikeradassa painamalla kyynärpäillä polvia alaspäin kohti lattiaa hengityksen tahdissa
- Haara-asento seinää vasten
 - Kohde
 - Sisäreidet ja lonkan lähentäjät
 - Asento
 - Asetu istumaan lattialle seinän viereen kylki seinää kohde. Pyörähdä tästä selinmakuulle ja nosta jalat samanaikaisesti leveään haara asentoon seinälle. Tämä on tyypillisesti helpoin tapa päästä alkuasentoon
 - Rentoudu mahdollisimman hyvin ja pyri leventämään haara-asentoa uloshengityksen aikana
 - Liiku lähemmäksi seinää, jos mahdollista niin, että takapuoli koskettaa seinää
 - Jännitys-rentoutus
 - Venytys ei sovi yksin tehtynä parhaalla mahdollisella tavalla jännitys-rentoutuksen tekemiseen
 - Jos venytyksessä pystyy käyttämään avustajaa, hän voi pidellä jaloista kiinni samanaikaisesti kun niitä pyritään tuomaan yhteen kohti vartalon keskilinjaa. Kantapäitä voi samalla myös painaa voimakkaasti seinää vasten.
 - Rentouta jännitetyt lihasryhmät mahdollisimman hyvin ja pyri eteenpäin liikeradassa antamalla jalkojen laskeutua alaspäin seinällä
- Sivuspagaatti tuettuna
 - Kohde
 - Sisäreidet ja lonkan lähentäjät
 - Asento
 - Venytyksessä on mahdollisesti hyödyllistä käyttää korokkeena tyynyjä, patjoja tai matalaa penkkiä. Ideaalitapauksessa koroketta pystyy madaltamaan asteittain aina muutaman senttimetrin kerrallaan
 - Aseta pehmuste jalkojen väliin sisäreisien kohdalle, hieman polvitaiteiden yläpuolelle. Sopivan korkeuden löytäminen on suhteellisen tarkkaa, joten valmisteluihin voi joutua käyttämään hieman aikaa
 - Asetu korokkeen päälle niin, että asennossa tuntuu sopiva venytys. Lisäksi tukea voi ottaa esimerkiksi tuolista tai penkistä stabiliteetin lisäämiseksi
 - Sopivan luistavasta alustasta voi olla hyötyä, sillä se helpottaa liikeradassa etenemistä. Jos alustaan ei voi vaikuttaa, esimerkiksi villasukilla voi saada aikaan saman vaikutuksen

- Etene venytyksessä ja liikeradassa maltillisesti. Jos mahdollista, madalla koroketta jo venytyksen aikana
 - Liikkuvuuden kehittyessä, korokkeen voi jättää kokonaan pois
- Jännitys-rentoutus
 - Jännitä venytettäviä lihasryhmiä painamalla jalkoja lattiaa vasten. Ajattele nostavasi itsesi ylöspäin jalkojen "saksiliikkeen" avulla
 - Rentouta jännitetyt lihasryhmät mahdollisimman hyvin ja pyri etenemään liikeradassa hengityksen tahtiin loitontamalla jalkoja

Pakarat

- Selinmakuulla polven vienti vartalon keskilinjan yli
 - Kohde
 - Pakara ja alaselkä
 - Asento
 - Asetu selinmakuulle, nosta toinen jalka ylös pitäen polvi koukistettuna 90 asteen kulmassa
 - Tartu vastakkaisella kädellä polven sivulle, laske jalka vartalon keskilinjan yli säilyttäen lonkan ja polven suora kulma
 - Säilytä koukistetun puoleisen jalan hartian kontakti lattiaan koko ajan. Älä anna selän tai hartialinjan nousta ylös alustasta venytyksen aikana
 - Lisää venytystä vetämällä kädellä polvea alaspäin kohti lattiaa
 - Jos saat polven koskettamaan alustaa hartiakontaktin säilyessä ja et tunne merkittävää venytystä, etene seuraaviin venytyksiin
 - Jännitys-rentoutus
 - Tämä venytys ei sovellu parhaalla mahdollisella tavalla jännitys-rentoutuksen käyttöön, mutta sitä voi tietenkin kokeilla
 - Nosta polvea ylöspäin kohti kattoa jännittämällä pakara. Vastusta jännitystä kädellä niin, että liikettä ei kuitenkaan tapahdu
 - Rentouta pakaran alue mahdollisimman hyvin ja pyri etenemään liikeradassa hengityksen tahtiin vetämällä kädellä polvea kohti lattiaa
- Pakaranvenytys istuen
 - Kohde
 - Pakara
 - Asento
 - Istu penkille tai tuolille ja aseta toinen nilkka tai säären alue poikittain maassa olevan jalan polven päälle
 - Ajattele itsesi mahdollisimman pitkäksi. Pidä hyvä ryhti ja säilytä selän neutraali linja
 - Nojaa eteenpäin lantiota koukistamalla. Venytyksen pitäisi tuntua selvästi jo pienen liikkeen jälkeen pakaran yläosassa
 - Voit tarvittaessa tehostaa venytystä painamalla käsillä polvea kevyesti alaspäin kohti lattiaa

- Jännitys-rentoutus
 - Jännitä pakaraa painamalla säärtä tai nilkkaa tukijalkaa vasten niin, että pyrit saamaan venytettävän jalan säären pystysuoraan linjaan
 - Vastusta liikettä asettamalla kädet venytettävän jalan polven päälle
 - Rentouta koko jalka mahdollisimman hyvin ja pyri etenemään liikeradassa hengityksen tahtiin koukistamalla lantiota ja painamalla polvea kevyesti alaspäin. Kiinnitä huomiota selän neutraalin linjan säilymiseen
- 90/90-asento
 - Kohde
 - Pakara, iso ja keskimäinen pakaralihas
 - Asento
 - 90/90 -asennossa molempien jalkojen polvi- ja lonkkanivelet ovat koukistettuina suoraan 90 asteen kulmaan. Kiinnitä huomiota, että erityisesti polvien kulma säilyy haluttuna koko venytyksen ajan
 - Asetu lattialle niin, että etummaisien jalan lonkka on ulkokierrossa polven ulkosyrjä ja sääri lattiaa vasten. Takajalan lonkka on loitonnettuna sivulle niin, että polven sisäsyrrä ja nilkka ovat kontaktissa lattian kanssa
 - Helpota asentoa tarvittaessa asettamalla pehmustettu koroke etujalan polven alle. Jos takajalan polvessa tuntuu vääntöä tai painetta, kokeile painaa polvea aktiivisesti lattiaa vasten niin, että painopiste olisi polven eikä nilkan kohdalla. Jos tämä ei auta, myös takajalan polvea voi korottaa pehmusteen avulla
 - Ota tarvittaessa käsillä tukea lattiasta
 - Säilytä selän neutraali linja, ajattele itsesi jälleen mahdollisimman pitkäksi ja etene venytyksessä viemällä napaa kohti etujalan polvea
 - Jännitys-rentoutus
 - Jännitys-rentoutukseen on useita eri vaihtoehtoja
 - Ensimmäisessä vaihtoehdossa paina nilkkaa lattiaa vasten jännittämällä pakaraa
 - Toisessa vaihtoehdossa liikesuunta on sama, mutta nilkan sijasta painopiste on polvella. Jännityksen pitäisi tuntua nyt hieman eri kohdassa pakaraa
 - Jännitys-rentoutuksen voi tehdä käyttämällä pelkästään toista mielikuvaa tai yhdistämällä ne vaiheittain. Aloita jännitys painamalla ensin nilkkaa lattiaa vasten, säilytä tämä halutun ajanjakson ajan. Seuraavalla jännityksellä nilkan lisäksi myös polvea voi painaa lattiaa vasten
 - Rentouta pakaralan alue mahdollisimman hyvin ja pyri etenemään liikeradassa hengityksen tahtiin viemällä napaa kohti etummaisien jalan polvea selän neutraali linja säilyttäen
 - Venytyksen voi halutessaan lopettaa kurottamalla mahdollisimman pitkälle etujalan päälle koukistetulla selällä
- 90-asento polvi koholla

- Kohde
 - Pakara, pieni ja keskimäinen pakaralihas
- Asento
 - Asetu 90/90 -asennon kaltaiseen asentoon. Erona on, että takajalka on ojennettuna suoraan taakse ja etujalan polvi on ilmassa. Ota samalla käsillä tukea lattiasta
 - Sijoita jalkaterät samalle linjalle, ikään kuin olisit kapean viivan päällä
 - Pidä etujalan painopiste jalkaterän ulkosyrjän keskiosan ja kantapään alueella. Aloita venytys laskemalla polvea kohti lattiaa. Venytyksen tulisi tuntua selvästi pakarän yläosassa pienen pakaralihaksen alueella
 - Lisää venytystä laskemalla polvea alaspäin kohti lattiaa rauhallisesti hengityksen tahtiin
 - Selän asennossa ei tarvitse pyrkiä kohti neutraalia
- Jännitys-rentoutus
 - Paina kantapäätä ja jalan ulkosyrjää lattiaa vasten
 - Rentouta pakarän alue mahdollisimman hyvin ja pyri etenemään liikeradassa hengityksen tahtiin laskemalla lantiota kohti lattiaa ja lisäämällä lonkan ulkokiertoa
- Joutsenasento jalka korotettuna
 - Kohde
 - Pakaralihakset
 - Asento
 - Asetu 90/90 -asennon kaltaiseen asentoon. Erona on jälleen, että takajalka on ojennettuna suoraksi taakse
 - Asentoa helpotetaan sijoittamalla foam roller tai vastaava pehmeä koroke etujalan alle reiden suuntaisesti. Aseta etujalka foam rollerin päälle 90/90 -asennon tapaan
 - Pyri pitämään takajalka mahdollisimman suorana, vältä lonkan ulkokiertoa. Varpaiden tulisi osoittaa suoraan taakse, ei sivulle. Jos tämä ei onnistu, lisää etujalan korokkeen korkeutta
 - Asentoa voi tehdä helpommaksi koukistamalla polvea hieman alle suoran kulman. Myöhemmin polvikulma haluttaisiin kuitenkin saada noin 90 asteeseen
 - Ota käsillä tukea lattiasta tarpeen vaatiessa
 - Säilytä selän neutraali linja, ajattele itsesi mahdollisimman pitkäksi ja etene venytyksessä viemällä napaa kohti etujalan polvea
 - Korokkeen madallus on yksi mahdollisuus toteuttaa progressiota. Pitkän aikavälin tavoitteena on saavuttaa asento kokonaan ilman koroketta
 - Jännitys-rentoutus
 - Paina kantapäätä lattiaa vasten jännittämällä pakaraa
 - Rentouta pakarän alue mahdollisimman hyvin ja pyri etenemään liikeradassa hengityksen tahtiin

- Venytyksen voi halutessaan lopettaa kurottamalla mahdollisimman pitkälle eteen koukistamalla lantiota ja selkää
- Joutsenasento
 - Kohde
 - Pakaralihakset
 - Asento
 - Asento on samanlainen kuin edellisessä venytyksessä, mutta ilman koroketta
 - Hyvän asennon kriteerejä ovat: etujalka on pakaraa myöten kontaktissa lattian kanssa, etujalan polvi suorassa kulmassa ja takajalka suunnattuna suoraan taaksepäin ilman ulkokiertoa. Näistä kriteereistä joustaminen tarjoaa tapoja skaalata asentoa helpommaksi
 - Ota käsillä tukea lattiasta tai etujalasta tarpeen vaatiessa
 - Säilytä selän neutraali linja, ajattelen itsesi mahdollisimman pitkäksi ja etene venytyksessä viemällä napaa kohti etujalan polvea
 - Jännitys-rentoutus
 - Jännityksen voi toteuttaa halutessaan kahdessa osassa 90/90 -asennon tapaa eli keskittymällä ensin nilkkaan ja sitten polveen
 - Rentouta pakaran alue mahdollisimman hyvin ja pyri etenemään liikeradassa hengityksen tahtiin
 - Venytyksen voi halutessaan lopettaa kurottamalla mahdollisimman pitkälle eteen koukistamalla mahdollisimman pitkälle eteen koukistamalla lantiota ja selkää

Pohkeet

- Pohkeen venytys seinää vasten polvi ojennettuna
 - Kohde
 - Pohje, erityisesti kaksoiskantalihas
 - Asento
 - Asetu seinää vasten ja ota käsillä seinästä tukea
 - Vie toista jalkaa vartalon taakse kunnes tunnet venytyksen. Pidä kantapää koko ajan kontaktissa lattian kanssa
 - Kiinnitä huomiota, että kohdejalan lonkkanivel ei ole merkittävästi ulkokierrossa. Jalkaterän ja varpaiden tulisi osoittaa suoraan eteenpäin
 - Toinen jalka voi olla kevyesti lattialla tai asetettuna venytettävän jalan päälle
 - Etene liikeradassa nojaamalla eteenpäin ja pienentämällä näin nilkkanivelen kulmaa tai liu'uttamalla jalkaa taaksepäin
 - Huom! Venytyksen tulisi tuntua pohkeen ja akillesjänteen alueella, ei nilkkanivelen etupuolella. Nilkan etupuolella mahdollisesti pistävä tunne voi olla merkki nivelen pinnetilasta
 - Jännitys-rentoutus
 - Paina päkiä lattiaa vasten ojentamalla nilkkaa ja jännittämällä pohjetta

- Rentouta pohje mahdollisimman hyvin ja pyri etenemään liikeradassa hengityksen tahtiin joko nojaamalla eteenpäin tai liu'uttamalla jalkaa taakse
- Pohkeen venytys seinää vasten polvi koukistettuna
 - Kohde
 - Pohje, erityisesti leveä kantalihas
 - Asento
 - Asento on samanlainen kuin edellisessä venytyksessä. Ainoa ero on, että polvi on kevyesti koukistettuna, noin 15-25 astetta
 - Asetu seinää vasten ja ota käsillä seinästä tukea
 - Vie toista jalkaa vartalon taakse kunnes tunnet venytyksen. Pidä kantapää koko ajan kontaktissa lattian kanssa
 - Kiinnitä huomiota, että kohdejalan lonkkanivel ei ole merkittävästi ulkokierrossa. Jalkaterän ja varpaiden tulisi osoittaa suoraan eteenpäin
 - Toinen jalka voi olla kevyesti lattialla tai asetettuna venytettävän jalan päälle
 - Etene liikeradassa nojaamalla eteenpäin ja pienentämällä näin nilkkanivelen kulmaa tai liu'uttamalla jalkaa taaksepäin
 - Huom! Venytyksen tulisi tuntua pohkeen ja akillesjänteen alueella, ei nilkkanivelen etupuolella. Nilkan etupuolella mahdollisesti pistävä tunne voi olla merkki nivelen pinnetilasta
 - Jännitys-rentoutus
 - Paina päkiä lattiaa vasten ojentamalla nilkkaa ja jännittämällä pohjetta
 - Rentouta pohje mahdollisimman hyvin ja pyri etenemään liikeradassa hengityksen tahtiin joko nojaamalla eteenpäin tai liu'uttamalla jalkaa taakse

Etuolkapäät, hauikset ja rintalihakset

- Hauiksen venytys kylkimakuulla
 - Kohde
 - Haisu ja olkapään etuosa
 - Asento
 - Asetu lattialle kylkimakuulle ja ojenna käsi yläviistoon noin 45 asteen kulmaan. Käännä olkanivel sisäkiertoon niin, että peukalo on suunnattuna kohti jalkoja
 - Tarkista käden asento ja linjaus. Käden suuntaus vaakatasoon hartianlinjan suuntaisesti on yleinen virhe. Venytyksen tulisi tuntua hauiksen ja etuolkapään alueella
 - Lisää venytystä kiertämällä rintamalinjaa kohti kattoa, pois päin lattiasta ja venytettävän käden puolelta. Ota tarvittaessa toisella kämmenellä tukea lattiasta ja avusta kiertoliikettä painamalla sitä lattiaa vasten

- Saman venytyksen voi tehdä myös seinää vasten, mutta lattialla tehtävä versio toimii usein paremmin, koska rentoutuminen on makuuasennossa helpompaa
 - Jännitys-rentoutus
 - Jännitä olkapään lihakset painamalla kättä lattiaa vasten ja koukista kyynärpäätä jännittämällä hauista. Silmin havaittavaa liikettä ei pitäisi silti tapahtua
 - Rentouta olkapää ja hauis mahdollisimman hyvin. Pyri etenemään liikeradassa hengityksen tahtiin kääntämällä rintamalinjaa pois päin venytettävästä kädestä
 - Olkanivelen asentoon voi tehdä pieniä muutoksia yli tai alle alkuperäisen 45 asteen kulman
- Rintalihasvenytys kylkimakuulla lattialla
 - Kohde
 - Rintalihas ja etuolkapää
 - Asento
 - Asento on samanlainen kuin edellisessä venytyksessä käden asentoa lukuun ottamatta
 - Asetu kyljelleen ja loitonna kättä sivulle vartalon taakse pitäen kyynärnivelen lähellä suoraa kulmaa
 - Venytyksen tulisi tuntua rintalihaksen ja etuolkapään alueella
 - Vaihtele olkanivelen kulmaa vaakatason ja noin 45 asteen kulman välillä. Etsi erityisen otollisia nivelkulmia ja asentoja hyvälle venytykselle
 - Lisää venytystä kiertämällä rintamalinjaa kohti kattoa pois päin venytettävästä kädestä. Ota tarvittaessa toisella kämmenellä tukea lattiasta ja avusta kiertoliikettä painamalla sitä lattiaa vasten
 - Jännitys-rentoutus
 - Jännitä rintalihas ja paina kättä sekä kyynärvartta lattiaa vasten
 - Rentouta koko olkapää ja rintalihas. Pyri etenemään liikeradassa hengityksen tahtiin lisäämällä kiertoliikettä pois päin venytettävästä kädestä
 - Käden asennossa voi tehdä pieniä muutoksia venytyksen parantamiseksi

Kiertäjäkalvosin ja takaolkapää

- Sisäkierto kylkimakuulla
 - Kohde
 - Kiertäjäkalvosin, erityisesti pieni liereälihas
 - Asento
 - Asento on samanlainen kuin edellisissä kylkimakuulla tehtävissä venytyksissä käden asentoa lukuun ottamatta

- Asetu kyljelleen ja aseta käsi eteen samansuuntaisesti hartialinjan kanssa. Varmista, että painopiste on mahdollisimman hyvin keskellä olkapäätä, ei sen etu- tai takapuolella
 - Pidä kyynärpää suorassa kulmassa ja lähde viemään olkaniveltä sisäkiertoon liikuttamalla kämmentä kohti lattiaa. Avusta venytystä toisella kädellä painamalla kättä kämmenselän puolelta
 - Venytyksen tulisi tuntua olkapään takaosassa. Jos venytyksessä ilmenee pinnetilan kaltaista tunnetta olkapään etupuolella, tarkista asento. Jos tunne ei poistu, venytys on syytä lopettaa
 - Aloita tekemällä venytys pitämällä olkavarsi vaakatasossa linjassa hartiatason kanssa. Asentoa voi kuitenkin muuttaa ja kokeilla miten eri nivelkulmat vaikuttavat venytyksen tunteeseen ja tehokkuuteen. Olkavarren kulma voi vaihdella vaakatason ja ala-viistoon suunnatun 45 asteen kulman välillä. Lisäksi lantiota ja polvia voi halutessaan koukistaa
 - Lisää olkanivelen sisäkiertoa painamalla vapaalla kädellä kämmentä voimakkaammin kohti lattiaa. Etene liikeradassa rauhallisesti hengityksen tahtiin
 - Jännitys-rentoutus
 - Vastusta venytystä kiertämällä olkaniveltä vapaata kättä vasten ulkokierron suuntaan
 - Rentouta olkapää mahdollisimman hyvin. Pyri etenemään liikeradassa hengityksen tahtiin lisäämällä kiertoliikettä vapaalla kädellä avustaen
- Toispuolinen "kanansiipivenytys"
 - Kohde
 - Kiertäjäkalvosin, erityisesti alempi lapalihas
 - Asento
 - Venytyksen voi tehdä seisaaltaan tai istuen
 - Koukista rannetta ja aseta ranteen päälipuoli alaselkää vasten vyötärön yläpuolelle. Tuo kyynärpää samalla vartalon etupuolelle
 - Tartu vapaalla kädellä kyynärpäähän ja vedä sitä eteenpäin niin, että selän takana oleva käsi pysyy paikallaan
 - Venytyksen tulisi tuntua olkapään takaosassa. Jos venytyksessä ilmenee pinnetilan kaltaista tunnetta olkapään etupuolella, tarkista asento. Jos tunne ei silti poistu, venytys on syytä lopettaa
 - Lisää venytystä vetämällä kyynärpäätä vapaalla kädellä eteenpäin. Etene liikeradassa rauhallisesti hengityksen tahtiin
 - Jännitys-rentoutus
 - Jännitä olkapää ja pyri vetämään kyynärpäätä selän taakse sitä pitelevää vapaata kättä vasten
 - Rentouta olkapää ja koko käsi. Pyri etenemään liikeradassa hengityksen tahtiin tuomalla kyynärpäätä kohti vartalon keskilinjaa vapaalla kädellä avustaen

Leveät selkälihakset ja yläselkä

- Lavanlähentäjien venytys istuen
 - Kohde
 - Yläselkä, erityisesti lavanlähentäjät
 - Asento
 - Asetu istumaan lattialla polvet koukistettuna. Aseta kädet yhteen polvien alle samalla yläselkää pyöristäen
 - Tiukenna käsien otetta ja vedä itseäsi polvista pois päin pyöristämällä selkää
 - Venytyksen tulisi tuntua yläselässä lapaluiden välissä
 - Jännitys-rentoutus
 - Säilytä asento ja vedä samanaikaisesti lapaluita yhteen sekä olkapäitä taakse. Venytyksen tunteen pitäisi voimistua selvästi tämän seurauksena
 - Rentouta koko yläselkä mahdollisimman hyvin
 - Pyri etenemään liikeradassa hengityksen tahtiin. Säilytä käsien ote muuttumattomana

Kolmipäinen olkalihas ja takaolkapää

- Takaolkapään ja kolmipäisen olkalihasen venytys päinmakuulla
 - Kohde
 - Takaolkapää ja kolmipäinen olkalihas
 - Asento
 - Asetu lattialle päinmakuulle ja aseta toinen käsi suorana poikittain vartalon alle. Etsi kädelle sopiva paikka noin hartialinjan korkeudelta, jotta se ei paina häiritsevästi kaulaa vasten
 - Koukista sama puolen jalkaa ja nosta se vartalon sivulle niin, että polvi on noin vyötärön korkeudella. Tämä mahdollistaa selvästi voimakkaamman venytyksen
 - Aloita venytys pitämällä käsi paikallaan lattiaa vasten ja kiertämällä vartaloa rauhallisesti ulospäin venytettävän käden olkapään suuntaan
 - Venytyksen tulisi tuntua olkapään takaosassa ja mahdollisesti myös olkavarressa kolmipäisen olkalihasen alueella
 - Etene venytyksessä rauhallisesti hengityksen tahtiin
 - Jännitys-rentoutus
 - Jännitä olkapäätä ja paina kättä, erityisesti olkavartta ja kyynärpäätä, lattiaa vasten
 - Rentouta koko olkapään alue ja etene venytyksessä hengityksen tahtiin lisäämällä kiertoliikettä pois päin venytettävästä kädestä

Valmistautuminen lähestyvään (tärkeään) kilpailuun

Parhaan valmistautumisen löytämiseksi miekkailijan tulee pitää harjoituspäiväkirjaa, mihin merkitään treenien sisältö (oparien pituus, jalkatyö, otteluiden määrä ja tulokset) ja sen suhde kisatuloksiin.

Aina kun mahdollista, miekkailijan tulisi ennen kilpailua osallistua 5-6 päivää kestäväälle kansainväliselle leirille ennen kilpailua päättyen 4-5 päivää ennen kilpailun alkua. Leirin voi myös järjestää aiemmin, jos voidaan varmistaa, että saatavilla on korkean intensiteetin mutta matalan volyymin harjoittelua leiriä seuraavalla viikolla ja kokonainen viikko herkistelyä varten ennen kilpailua.

Aina, jos kilpailujen välillä on pidempi tauko (vähintään 6 viikkoa), seuraava järjestelmä voidaan toistaa: noin 20% ajasta lepoa ja fyysistä valmistautumista, seuraavat 20% teknisempää valmistautumista (oparit ja jalkatyö) ylläpitäen voimaa ja kuntoa, 50% taktista ja kilpailullista miekkailua ja mahdollinen leiri ja loput 10% herkistelyä ennen kilpailua. Menestynyt englantilainen floretisti Richard Kruse otti usein jopa kokonaisen viikon lepoa ennen kansainvälistä kilpailua.