



## Syöttäjän vastuskumiharjoite

**Julkaisupäivä:** 20.2.2021

**Kirjoittaja:** Jukka Ropponen

**Kenelle:** Tämä harjoite on suunnattu erityisesti syöttäjille, mutta siitä on yhtä lailla hyötyä kaikille baseballin ja pesäpallon pelaajille heittokäden kunnossapitoon ja vahvistamiseen.

**Tarvittavat välineet:** Normaali vastuskumi ja aita tolppa, puolapuut tms paikka mihin vastuksen voi kiinnittää riittävästi hyvin. Jos sinulla on käytössä tarkoitusta varten tehty vastuskumi, jossa pallo päässä, saat harjoituksesta vielä paremman tehon irti.

**Kuinka usein:** Tämä riippuu tietysti siitä mikä aika kaudesta on menossa ja kuinka paljon pelejä ja syöttöjä niissä on tullut. Yleishojeena voidaan kuitenkin pitää 4–5 kertaa viikossa silloin kun syöttäjällä on ollut korkeintaan 1 peli ko. viikon aikana. Tätä ja vastaavan kaltaisia harjoitteita tulisi syöttäjän tehdä muun harjoittelun ohessa vuoden ympäri.

Huomaa että tämä harjoite ei korvaa päivän muuta harjoittelua, vaan on lisä, jonka syöttäjä tekee muun harjoittelun päälle.

**Toistojen ja sarjojen määrä:** Tee jokaista liikettä 15–20 toistoa sen mukana mikä tuntuu oikealta ja on suhteessa vastukseen. Pääsääntönä se, että liikeradat pitää pystyä tekemään puhtaasti ja oikein käden avulla ilman että haet kroppaa mukaan liikettä auttamaan. Liikkeiden suoritus ei saa myöskään aiheuttaa kipua, mutta hyvänlainen väsymyksen tunne heittokädessä on puolestaan ok.

Jos käsi ja kroppa on palautuneessa tilassa, niin tee jokaista liikettä 3 sarjaa ennen kuin siirryt seuraavaan liikkeeseen. Silloin kun kroppa ja käsi on ollut kovemman rasituksen alla, niin voit tehdä tämän harjoituksen niin että jokainen liike tehdään vain 2 x 15 toistoa.

**Koska pidät välipäivän:** Jos olet tehnyt rankan syöttöharjoituksen tai syöttänyt pelissä 60+ syöttöä edellisen tai sitä edellisen päivän aikana, niin jätä tämä harjoitus väliin. Pelikauden ulkopuolella jätä 2 päivää viikossa väliin siten että vapaapäivien väliin jää 2–3 täyttä päivää.

### Lämmittely

Käytä n 10–15 minuuttia hyvän lämmön hakuun juosten, kuntopyörällä, hyppäämällä narua tai muulla vastaavalla tavalla. Pää-asia että saat herätettyä & lämmitettyä kropan ja sykkeen ylös. Suositan myös tekemään tämän jälkeen 5-10 min dynaamiset venytykset ennen kun aloitat itse harjoituksen.

### 1 – Soutu

Huom: Tämän liikkeen voit tehdä vain heittokädellä tai sitten yhtä aikaa molemmilla käsillä.

Laita vastuskumi kiinni rinnan korkeudelle tolppaan, aitaan tms.



# Suomen Baseball ja Softball Liitto

Ota pelinomainen haara-asento ja pidä kädet edessä niin että ote vastuskumista on käsien alta. Tästä asennosta lähdet tekemään soutu liikettä niin että tuot kädet vetämällä sisään kohti rintaa. Pidä kyynärpäät lähellä kroppaa koko liikkeen ajan.

## 2 – Heittoliike / kiihdytys

Kiinnitä vastuskumi hieman päätäsi korkeammalle.

Aloita liike heittoasennosta käsi pääsi takana, josta lähdet tuomaan sitä eteenpäin heittoliikkeen radan mukaisesti. Kun pääset liikkeessä niin pitkälle, että alkaisi saattoliike, niin lähde viemään liikettä hiljaa takaisin kohti lähtöasentoa.

Varmista että käytät oikeita heittoliikkeen kulmia kätesi asennossa.

## 3 – Hartianosto

Kiinnitä vastuskumi alas tai pidä sitä jalkasi alla.

Aloita liike vyötärön tasolta ja nosta ojennettu käsivarsi ylös hartiatasolle tai hiukan sen yli ja vie takaisin lähtöasentoon.

## 4 – Kiertäjälavosimen C

Seiso kyljittäin kohti vastuskumin kiinnityskohtaa heittokäsi ulompana. Lähdet viemään kättä ulos ja samalla ylöspäin siten että liikerata muodostaa C kirjaimen. Palaa takaisin samaa liikerataa käyttäen.

Tämä ja liikkeet 5 & 6 ovat erittäin tärkeitä vahvistamaan olkapään kiertäjälavosinta, joka on erittäin loukkaantumisherkkä riskialue etenkin syöttäjille.

## 5 – Hartiakierro sisään

Kiinnitä vastuskumi keskikroppasi tasolle.

Ota kapea haara-asento ja seiso kyljittäin kohti vastuskumin kiinnityskohtaa. Pidä käsivarsi kropassa kiinni kyynärpäätä myöten ja kyynärvarsi ojennettuna kohti vastuksen kiinnityskohtaa. Tästä tuot käsivarren sisään kiinni krooppaan saakka ja takaisin.

## 6 – Hartiakierro ulos

Tehdään kuten edellinenkin liike, mutta vastus ja liike päinvastoin eli liike alkaa käden ollessa kropassa kiinni ja kierto lähtee siitä pois päin vastuksen kiinnityssunnasta.

## Jäähdyttely

Jos teet tämän harjoituksen erillisenä omana sessionaan, tai muun harjoituksen päätteeksi, niin varaa aikaa myös 10 min rauhalliseen jäähdyttelyyn sekä kevyeseen venyttelyyn nopeuttamaan palautumista.