

Liikehallinnan kautta LIHASVOIMAA

Kehonhallinta vaatii kykyä tunnistaa oma asento, lihasjännityksen taso ja sen säätely liikkeessä. Keho kuormittuu optimaalisesti, kun liikkuessi käytetään oikeaoppisia liikemalleja. Hyvä liikemalli on hallittu, tehokas, turvallinen ja luonnollinen. Se myös suojaa loukkaantumisilta ja säästää voimaa liikkeen toteuttamiseen asennon korjaamisen sijaan. Liikemallien hahmottaminen voi heikentyä esimerkiksi kivun vuoksi. Selän terveyden kannalta on tärkeä oppia tunnistamaan alaselän asento, hyödyntämään lonkan liikkuvuutta sekä erottamaan lantion, alaselän ja yläselän liikkeet toisistaan. Myös alaraajojen ja keskivartalon lihasvoiman ylläpitäminen on erittäin tärkeää.



1. PAINONSIIRTO TAAKSEPÄIN KONTTAUSASENNOSSA

Asetu konttausasentoon. Varmista, että ranteet ovat olkapäiden ja polvet lonkkien kanssa samassa linjassa. Vedä napaa kevyesti kohti selkärankaa ja aktivoi keskivartalo. Siirrä painoa rauhallisesti taaksepäin säilyttäen selän neutraaliasento. Selkä ei saisi pyöristyä, kun viet painoa taaksepäin, eikä notkistua, kun viet painoa takaisin eteenpäin. Harjoitus auttaa hahmottamaan lonkan käyttöä ja parantaa selän liikehallintaa.

2



2. RINTARANGAN KIERTO SEISTEN

Seiso lantionleveydellä asennossa. Laita kädet ristiin rinnan päälle. Vedä napaa kevyesti kohti selkärankaa ja aktivoi keskivartalo. Kierrä vuorotellen olkapäitä ja hartioita eteen. Lantio ei saisi kiertyä yläselän liikkeen aikana. Voit myös kokeilla liikettä yhden jalan seisonnassa. Harjoitus parantaa lantion ja rintarangan kiertoa.

3



3. LONKAN KOUKISTUS SEISTEN

Seiso kapeassa haara-asennossa. Vedä napaa kevyesti kohti selkärankaa ja aktivoi keskivartalo. Koukista toista lonkkaa ja nosta polvi ylös 90 asteen kulmaan. Lantion ja alaselän asento ei saisi muuttua liikkeen aikana. Harjoitus parantaa alaselän hallintaa ja tasapainoa.

4. YHDEN JALAN MAASTAVETO

Tartu kahvakuulaan yhdellä kädellä. Vedä napaa kevyesti kohti selkärankaa ja aktivoi keskivartalo. Kallistu rauhallisesti vaakaa, jossa jalka nousee taaksepäin samaa tahtia kuin käsi ja kahvakuula laskeutuvat alaspäin. Varmista, että alaselkä pysyy neutraaliasennossa ja että nousevan jalan lantio ei kierry auki noustessa. Vaa'an pitäisi olla sen verran syvä, että tukijalan takareidessä tuntuu venytys. Palauta liike ojentamalla ylävartalo samassa linjassa kuin alavartalo laskeutuu. Muista pitää hartiat takana ja tukijalan polvi aavistuksen koukussa liikkeen aikana. Harjoitus vahvistaa takareisiä, pakaroituja ja alaselkää. Se parantaa myös alaselän notkon hallintaa, lantion kiertoa ja alaraajan linjausta.

5. YHDEN JALAN LANTIONNOSTO

Asetu selinmakuulle polvet suorassa kulmassa, jalkaterät lantionleveydellä asennossa ja kämmenet alustaa vasten. Pidä oikea jalkapohja tasaisesti alustalla ja käsivarret vartalon vierellä, nosta vasenta polvea kohti rintaa, kunnes reidet ovat toisiinsa nähden suorassa kulmassa. Supista vatsalihaksia ja nosta pakarot irti maasta, kunnes lonkanivelet ovat täysin ojentuneet ja vartalo suorassa linjassa polvista olkapäihin. Pidä lantionnosto hetken ja palaa sitten päinvastaisessa järjestyksessä lähtöasentoon. Harjoitus vahvistaa pakaralihaksia ja parantaa lantion hallintaa.

6. MUUNNELTU PUNNERRUS (SPIDERMAN)

Asetu lankkuasentoon. Katso, että ranteet ovat olkapäiden alla ja keho suorassa linjassa. Vedä napaa kevyesti kohti selkärankaa ja aktivoi keskivartalo. Vie polvia vuorotellen kyynärpäitä kohti. Katso, että selän asento ei muutu liikkeen aikana. Voit tehdä liikkeestä haastavamman yhdistämällä polven koukistukseen punnerruksen. Toista niin monta kertaa kuin jaksat. Harjoitus vahvistaa keskivartaloa ja lonkankoukistajia.

4



5



6



7

7. VARTALON OJENNUS PÄINMAKUULLA (SUPERMAN)

Käy päinmakuulle lattialle kädet vartalon jatkeena. Vedä napaa kevyesti kohti selkärankaa ja aktivoi keskivartalo. Pidä niska pitkänä ja katse lattiassa. Lähde nostamaan vastakkaista kättä ja jalkaa samaan aikaan. Käänä peukaloita kattoa kohti aina noston yhteydessä. Pysäytä liike hetkeksi yläasennossa ja palauta rauhallisesti takaisin lähtöasentoon. Varmista, että lanneselän notko ei lisääntynyt nostojen aikana. Voit tehdä liikkeestä haastavamman nostamalla molemmat jalat ja kädet samaan aikaan. Harjoitus parantaa alaselän asennon hallintaa sekä vahvistaa selän suuria lihaksia.



Selkäliitto

Lisää jumppaohjeita selkakanava.fi
Tuotteita selän hyvinvointiin selkakauppa.fi