Terve Urheilija -iltaseminaari

Vahva lihas on myös joustava lihas

– koulutuksen käytännön osuus

Kouluttajana fysioterapeutti
Jarmo Ahonen

10.5.2011 Varalan Urheiluopisto

Tekstit Reetta Korkki ja Hannele Hiilloskorpi, Tampereen Urheiluakatemia
Kuvat ja kooste Raija Oksanen, Tampereen Urheilulääkäriasema

UKK-instituutti
Tampereen Urheilulääkäriasema

LIVE TERVE URHEILIJA

VARALA

Tampereen Urheiluakatemia

Hämeen Liikunta ja Urheilu

COACH

Keskivartalon hallinta / yläselän liikkuvuus

Lähtöasento:

Asetu konttausasentoon, hae selän keskiasento vedä napaa sisään ja ylöspäin

→ Tee koonto ja pyöristä selkä. Kädet ojentuvat.

→ Työnnä peffaa kantapäitä kohti ja laskeudu kyynärnojaan. Selkä ojentuu.

→ Toista liikesarjaa.

Keskivartalon hallinta raajojen liikkeessä

Lähtöasento:

Asetu konttausasentoon, hae selän keskiasento. Hae tuki keskivartaloon jännittämällä hieman vatsan ja pakara-alueen Lihaksia.

→Työnnä jalka suoraksi vaakatasoon, ojenna vastakkainen samaan suuntaan takaviistoon vartalon vierelle.

Lisähaastetta:

→ Tee jalan ulkokierto lonkasta alkaen. Kierrä myös hieman kättä.
→ Tee jalalla ja kädellä pientä pumppaavaa liikettä ylös alas.

Hoover (lankku) -yhdistelmäharjoitus

Lähtöasento:

Asetu hoover-asentoon: kyynärnoja, lapapito, vartalon keskiasento

→ Nouse kulmanojaan + sisäänhengitys

→ Laskeudu alkuasentoon + uloshengitys

→ Jatka liikesarjaa edestakaisena, pumppaavana liikkeenä.

Lisähaastetta:

Tee kulmanojassa jalan ojennuksia.

Kylkihoover -yhdistelmäharjoitus

Lähtöasento:

Asetu kyljittäin lattiaa vasten, ojenna lattiaa vasten oleva käsi ja koukista lattiaa vasten olevan jalan polvi.

Tarkista, että vartalolinja on suora hartiasta päällimmäisen jalan nilkkaan asti.

- lähtöasennossa tuntuu pieni venytys lattiaa kohti olevassa kyljessä

→ ojenna vartalo + uloshengitys

→ laskeudu alas + sisäänhengitys

Lisähaastetta:

→ päällimmäisen jalan nosto ylös

→ vapaan käden nosto ylös, X-asento + pieni pumppaava liike

Lantion nosto -yhdistelmäharjoitus

Lähtöasento:

Asetu koukkuselinmakuulle, jalkapohjat lattiaa vasten, jännitä pakarat ja nosta lantio ylös.

Tarkista, että vartalon linja on suora kainalosta polveen

→ Ojenna vuorotellen jalka suoraksi. Tarkista, että reidet pysyvät samassa linjassa.

Lantion nosto
– jatko-osa

Lisähaastetta:

1.kädet kattoa kohti

2. jalan ojennus kattoa kohti

3. edellisestä asennosta kädet alas vartalon jatkeeksi, samaan aikaan jalan lasku alas

   Huom. Lantio pysyy koko ajan ylhäällä.

4. liike jatkuu…

Keskivartalon hallinta/
kyljet, lonkan loitontajat ja ulkokiertäjät

1. **Lähtöasento:**
   Asetu kylkimakuulle, polvet ja lonkat koukussa, alempi käsi koukussa pään alla ja päällimmäinen käsi edessä tukena

2. Pidä nilkat yhdessä, kierrä päällimmäinen jalka auki.

3. Nosta nilkat irti lattiasta.

4. Nosta molemmat jalat irti lattiasta salmiakki –asennossa. Auta vartalon hallintaa edessä olevalla kädellä.

Lonkan koukistajalihasten venyvyys

Lähtöasento:

Asetu toispolviseisontaan,

vie etummainen jalka pitkälle eteen ja aseta ylävartalon lantion päälle.

→ Nojaa eteenpäin. Tunne venytys lonkan etupuolella. Venytä n. 2-3 sekuntia.

→ Toista useita kertoja.

Lonkan koukistajalihasten ja reiden etuosan lihasten venyvys

1. **Lähtöasento:**
rapukävelyasento, toinen jalka jää eteen, toisen yli rullataan venytysasentoon

2. venyvän jalan polvi painetaan pehmeästi lattiaa vasten
- pumppaava liike

3. venyvän jalan nilkan voi myös ojentaa

4. **Helpotus:**
Liikettä voi helpottaa ns. sohva-asennolla
→ kyynärpäät sohvan reunalla, siitä sama liike

Pohkeiden ja reiden lähentäjien venyvyys

Lähtöasento:

Avaa jalat haara-asentoon, laskeudu reisien väliin, linjaa polvet ja jalkaterät samaan suuntaan ja avaa kyynärpäillä polvia (reisiä) auki.

→ Siirrä painoa jalalta toiselle.

Nilkkojen ja jalkaterien liikkuvuus

Lähtöasento:

kyykky, kädet edessä, nilkat ja kantapäät yhdessä

→ ponnistus kantapäiltä päkiöille

→ takaisin alas, polvet saavat vähän levitä ponnistuksessa, kantapäät pysyvät koko ajan yhdessä

Takareiden venyvyys

Lähtöasento:

Asetu toispolviseisontaan. Venyvä jalka on pitkällä edessä. Kurota eteenpäin. Vie kädet venyvän jalan molemmille puolille.

→ Ojenna venyvää jalkaa + sisäänhengitys.

→ Palaa lähtöasentoon + uloshengitys

– pumppaava liike

Takareiden venyvyys – pariharjoitus

Lähtöasento:

selinmakuulla, jalat suorana

→ Pari nostaa jalkaa polvi suorana.

→ Venytys muutamia sekunteja, kevennys ja toisto.

Tarkista, että lattiaa vasten lepäävä jalka pysyy alustassa.

Muutos:

polvi pienessä koukussa, venytys polven ojennuksen kautta

Takareiden venyvyys

Lähtöasento:

Asetu toispolviseisontaan, vie taaempi jalka pitkälle ojennukseen ja paina ylävartalo etummaisen (venyvän) jalan viereen.

→ Ponnista alkuasennosta ylös niin, että taaempana olevan jalan polvi ojentuu ja irtoaa lattiasta.

Kyljen venyvyys

Lähtöasento:

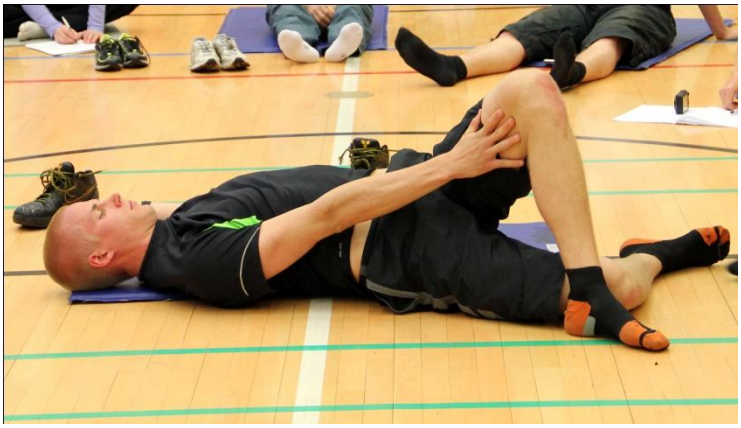
Asetu selinmakuulle, kädet takaraivon alla. Koukista polvet, käännä jalat sivulle ja aseta toisen jalan nilkka alle jäävän polven päälle.

→ Kierrä lantiota maltillista venytykseen.

Lonkan seudun liikkuvuus

Lähtöasento:

Asetu selinmakuulle ja kierrä jalka toisen yli kuvan mukaisesti.



→ Työnnä polvea kuvan mukaisesti ”auki-asentoon”. Lattiaa vasten oleva jalka toimii tukena.

→ Kierrä polvi sisäänpäin ja toista venytys.

Lonkan seudun liikkuvuus ja hallinta

Lähtöasento:

Asetu vatsamakuulle venyvän jalan päälle kuvan mukaisesti. Toinen jalka on takana ojentuneena.

→ Nojaa ylävartalolla koukistettua polvea kohti.

→ Nouse konttausasentoon ja ojenna samanaikaisesti taaempi jalka suoraksi sivulle.

Tarkista, että lantiolinja pysyy vaakatasossa (edestä tai takaa katsottuna).

Olkapään alueen ja hartiaseudun venysyys

Lähtöasento:
Seisten

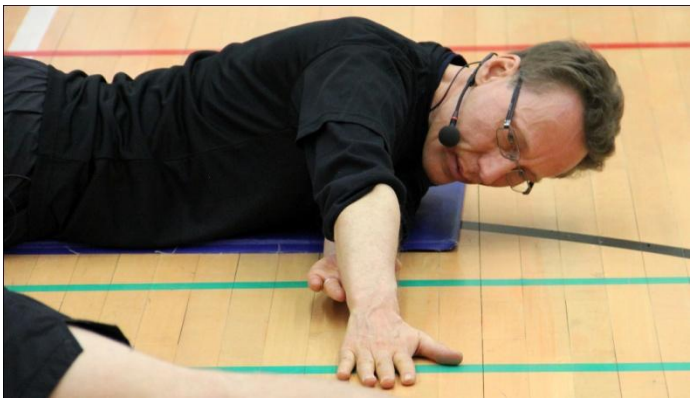
→ Vedä kättä sisäkiertoon, olkapään takaosa venyy.

Lähtöasento:
Kylkimakuulla

→ Ojenna kädet eteen suoriksi, kämmenet vastakkain.

→ Työnnä päällimmäisenä olevaa kättä alemman käden yli pitkälle eteen.

– pumppaava liike



Olkapään takakapselin venyvyys

Lähtöasento:

kylkimakuulla, kädet vartalon etupuolella

→ koukista alempana olevan käden kyynärpää ja nosta kämmen kohti kattoa

→ paina venyvää kättä sisäkiertoon KEVYESTI