



# *Method Martta*

**METHOD MARTTA -RYHTIOHJELMALLA**

**SAAT HYVÄÄ OLOA KOKO KEHOLLE.**

**JOKA MARTALLE NOPEIN KAUNISTAVA**

**KOHOTUSKÄSITTELY ON HYMY JA HYVÄ RYHTI**

**– IÄSTÄ RIIPPUMATTA!**

**Martat**

# Method Maritta

**T**ässä vihkosessa on tietoa selästä ja ryhdistä. Method Maritta -ohjelmassa on muutamia jumppaliikkeitä, joiden avulla voi hankkia hyvät ja kestävät selkä-, vatsa- ja lantionpohjan lihakset, jotka tukevat vartaloa korsetin tavoin. Hyvä ryhti pitää vartalon oikeassa asennossa. Ryhdin ”lysähtäminen” voi aiheuttaa selän väsymistä ja kipua muissakin kehon rakenteissa.

## Ryhti

*Selkäranka* on sivulta katsottuna muodoltaan loivan S-kirjaimen muotoinen. Kaularangassa ja lannerangassa mutka on samaan suuntaan (notkolla) ja rintarangassa toiseen suuntaan (köyry). Hyvä ryhti on tärkeä joustavalle liikkumiselle. Kun ryhti säilyy kaikissa asennoissa, kuormitus kohdistuu selkään mahdollisimman tasapuolisesti. Hyväryhtinen pystyy käyttämään lihaksia tehokkaasti jokapäiväisissä toiminnoissa kuten kävellessä. Jos ryhti on huono esim. liikuntaharjoitusten aikana, ei harjoituksesta saa parasta mahdollista hyötyä.



## *Miten ryhtiä voi kohentaa?*

*Jokaisen* ihmisen selkärangan rakenne on yksilöllinen. Sitä ei voi muuttaa. Lihaksiin voi kuitenkin vaikuttaa sekä vahvistamalla että venyttämällä niitä ja siten muokata ryhtiä. Lihasten vahvistaminen vaatii pitkäjänteistä harjoittelua ja saavutettua lihasvoimaa pidetään yllä säännöllisellä jumpalla. Istuessa, seistessä ja liikkuesssa kannattaa aina muistaa pitää asento uljaana ja ryhdikkäänä. Hyvän asennon ansiosta hengitys kulkee helposti, kun keuhkoilla on tilaa.

Vahva lihaskorsetti pitää keskivartalon napakkana. Kun ryhti on hyvä ja keskivartalon lihakset vahvat, niin vyötärökin hoikkenee. Syvät vatsalihakset yhdessä selkälihasten kanssa ovat tärkeitä vartalon asennon tasapainottajia. Lantion asento vaikuttaa rintakehän, pään ja koko yläselän asentoon sekä myös jalkojen asentoon. Jalkojen asento puolestaan vaikuttaa taas lantion asentoon. Jos lonkkanivelen liikkuvuus on rajoittunut, se vaikuttaa kaikkiin lonkan lähellä oleviin kehon osiin, kuten alaselkään. Tärkeimmät ryhtiä ylläpitävät lihakset yhdistävät alaraajat lantioon ja ylläpitävät lantion asennon.

## *Onko sinulla hyvä ryhti?*

*Meillä* monella on harhaluulo, että seisomme ja kävelemme ryhdikkäästi, koska olemme tottuneet seisomaan ja liikkumaan tietyllä tavalla. Olisiko ryhdissä kuitenkin parantamisen varaa?

Kehon ojentaminen ja pitäminen täydessä pituudessa saattaa tuntua oudolta. Oman kehon tunteminen ja hallinta saattavat olla hukassa. Lihasten kireyksiin ja jännityksiin voi olla niin tottunut, ettei niitä edes huomaa. Huono ryhti saa aikaan lihasepätasapainoa, joka voi oireilla kipuina ja johtaa liikkeiden rajoittumiseen. Rajoittuneet liikkeet taas saavat aikaan lisää kireyksiä ja heikkouksia eri puolilla kehoa.

Kehon tuntemisen ja hallinnan harjoitukset alkavat kiinnittämällä huomiota omaan vartaloon ja sen asentoon. Ryhtiä voi tarkkailla asettumalla seisomaan esim. peilin eteen.

– Pään asennon tulisi olla suora. Kiristyneet hartialihakset saattavat kuitenkin vaikuttaa niin, että pää kallistuu sivulle. Tällöin voi kokeilla hartialihasten venyttämistä. Jos leuka on työntynyt eteenpäin, voi asentoa korjata vetämällä leukaa hieman sisäänpäin, jännittämällä napaa sisään ja ylöspäin ja röyhistämällä rintaa, jolloin lapaluut lähenevät toisiaan. Päälakea nostetaan ylöspäin ja hengitetään normaalisti.



– Olkapäät ovat samalla korkeudella – toinen hartia ei kohoa korkeammalle kuin toinen. Hartiaseudun lihaksia voi vetreyttää ja venyttää taukoliikuntaliikkeillä 1 ja 2.

– Jos olkapäät ovat eteenpäin kiertyneet, silloin yläselkä on usein köyry. Tällöin auttaa lapaluiden lähentäjälihasten ja yläselän ojentajien vahvistaminen (esim. liike 3b, liike 5) ja rintalihasten venyttäminen (taukoliikuntaliike 3a).

– Jos seistessäsi polvet ovat koukussa, se saattaa johtua kiristyneistä reiden takaosan lihaksista. Niitä on hyvä venyttellä liikkeellä 6.

– Jalkaterän asentoon, etenkin jalan kaariin kannattaa kiinnittää huomiota. Jos jalan holvit ovat laskeutuneet eli on ”lättäjalat” tai jaloissa on muuta poikkeavaa, hyvät jalkaa tukevat kengät ovat tarpeen. Jalkalihasten jumpalla (esim. pyyheliinan rullaus, pienten esineiden poimiminen varpailla) saa jalan ryhtiä ylläpitäville lihaksille voimaa. Tarvittaessa voi kääntyä asiantuntijan puoleen esim. erikoispohjallisia hankittaessa.

## *Hyvän ryhdin harjoittelu*

- Peilin edessä voi harjoitella ryhdin ylläpitoa: supistamalla lantionpohjan lihaksia ”kaikki aukot kiinni” ja vetämällä kevyesti napaa sisään ja ylöspäin kohti selkärankaa (tätä voi kontrolloida omilla käsillä navan alapuolelta; alavatsa vetäytyy sisäänpäin). Samalla voi röyhittää rintaa ja kuvitella, että joku vetää hiuksista ylöspäin, jolloin ranka ”suoristuu” ja pidentyy.
- Ryhtiä voi harjoittaa myös siten, että seisoo selkä seinää vasten, kantapäät n. 5 cm irti seinästä. Pää pidetään vaakatasossa ja katse suoraan eteenpäin. Pään asento on sopiva, jos poskiluusta voi ”vetää” suoran viivan alaspäin solisluuhun (esim. pitkä kynä pystyyn poskea vasten, ja sen alapään tulee osua solisluuhun). Takaraivo, lapaluut ja pakarat painetaan seinää vasten. Hyväryhtisessä asennossa seinän ja lannerangan väliin jää noin kämmenen paksuinen tila.

Ryhtiä voi seurata vaikkapa valokuvista. Myös hyvä ystävä voi olla apuna ryhdin tarkkailussa! Jokainen voi oppia muuttamaan tottumuksiaan. On opittava pysähtymään, ajattelemaan ja tiedostamaan, miten seisoo, istuu, kantaa taakkoja jne. Kun tiedostaa omat tavat, niitä on helpompi myös muuttaa!

*On hyvä muistaa, että täysin  
samanlaista ryhtiä ei ole,  
jokainen on siis ainutlaatuinen!*

*Mikäli työskentelee  
pitkään samassa asennossa,  
lihakset saattavat tuntua  
väsyneiltä ja kireiltä.  
Taukojumppa askareiden  
lomassa auttaa, samoin erilliset  
vahvistavat ja venyttävät  
harjoitukset.*

# Method Ma

*Mittaa vyötärön ympäryys aloittaessasi ryhdin kokenusjumpan. Mittaa vyötärö uudestaan noin kahden kuukauden harjoittelun jälkeen. Onko muutosta?*

1

## LANTIOKELLO

Käy selinmakuulle, polvet koukussa. Aktivoi poikittainen vatsalihas vetämällä vatsaa litteäksi ja imaise lantionpohja tiukaksi. Kuvittele, että pakaroidesi alla on suuri kellotaulu. Tarkoituksena on koskettaa lantion jollain osalla jokaista tuntia.





# artta liikkeet

*Ohjelmaa  
tulee tehdä vähintään  
kaksi kertaa viikossa, jotta  
lihakset vahvistuisivat. Aloita  
tekemällä esim. viisi toistoa  
ja lisää toistojen määrää  
vähitellen kuntosi  
kehittyessä.*



Aloita sisäänhengityksellä ja kosketa kello kuutta häntäluullasi, jolloin lanneranka nousee notkolle. Jatka toisella pakaralla kello yhdeksään ja siitä ristiluulla kello kahteentoista, jolloin alaselkä pyöristyy. Hengitä ulos kello 12. Pidä vatsa koko liikkeen ajan litteänä. Toista molempiin suuntiin.

2a



## LANTION RULLAUS SILTAAN

Selinmakuulla polvet koukussa. Kädet ovat vartalon vieressä. Purista koukistettuja jalkoja yhteen, hengitä sisään kylkiin ja uloshengityksellä rullaa ensin häntäluu irti lattiasta ja sen jälkeen nosta nikama nikamalta ylös. Ylhäällä hengitä sisään ja uloshengityksellä rullaa ran- ka alas jälleen nikama kerrallaan.



## LANTION RULLAUS SILTAAN JA TOISEN JALAN OJENNUS, VAIKEAMPI VERSIO

Nosta lantio ylös kuten kohdassa a. Säilytä lantion keskiasento ja pidä vatsa litteänä. Ojenna toinen jalka suoraksi nilkka koukussa. Reidet pysyvät samassa tasossa. Pidä asentoa pari sekuntia. Tuo jalka takaisin alas. Toista sama toisella jalalla. Rullaa ranka alas nikama kerrallaan.

3a



### **KEHONHALLINTAHARJOITUS, HELPOMPI**

Käy konttausasentoon ja pidä niska suorana siten, että katse on kohti lattiaa. Vedä vatsa litteäksi, jolloin syvät ja poikittaiset vatsalihakset jännittyvät sekä imaise ikään kuin lantionpohja ylös. Selkä pysyy keskiasennossa. Lapaluut pysyvät rentoina. Harjoittele 10 x 10 sekuntia joka päivä.

3b



### **KONTTAUSASENNOSSA VASTAKKAISEN KÄDEN JA JALAN NOSTO, VAIKEAMPI**

Konttausasennossa kuten edellä. Ojenna toinen jalka suoraksi taakse nilkka koukussa ja vastakkainen käsi eteen. Pidä asentoa pari sekuntia. Tuo käsi ja jalka alas ja toista toiselle puolelle.

4a



## HIIRENKOLO-HARJOITUS

Asetu kylkimakuulle. Ojenna molemmat jalat suoriksi. Pää lepää alimmaisena, koukistetun käden päällä. Pidä pää suorassa linjassa selkärangan kanssa. Koukista päällimmäinen käsivarsi eteen lattialle, kämmenpohja lattiaa vasten. Nosta kylkikaari irti lattiasta supistamalla vatsalihaskorsettia kohti selkärankaan ja kyljen alle tulee ikään kuin ”hiirenkolo”. Pidä 10 sekuntia. Lepää toistojen välillä ja vaihda puolta.

4b



## JALKOJEN NOSTO KYLKIMAKUULLA

Kylkimakuulla kuten edellä, jalat koukussa. Nosta joko päällimmäinen jalka tai molemmat jalat yhdessä irti alustalta, pidä ne ylhäällä pari sekuntia ja laske jarruttaen alas. Pidä vatsa litteänä ja selkä keskiasennossa koko ajan. Muista vaihtaa puolta.

5

*Työskentely  
pitkään istuma-  
asennossa (esim. ommellessa ja  
neuloessa) saattaa aiheuttaa  
kireyksiä reiden takaosiin  
sekä pakaralihaksiin.  
Silloin voi venytellä  
liikkeellä 6.*



## PUNNERRUSASENTO

Asetu etunojaan kyynävarsien varaan. Polvet voivat olla koukussa tai suorina (kts. kuva). Vedä vatsa mahdollisimman litteäksi ja pidä keskivartalo piukkana koko ajan. Pysy asennossa noin 10 sekuntia hengittäen rauhallisesti. Rentoudu hetki ja toista. Yritä vähitellen pysyä yhä pidempään tässä asennossa.





6

## REIDEN TAKAOSAN VENYTYS

Nosta jalka sohvalle tai tuolille siten, että polvi on hieman koukussa. Laita kädet selän taakse sekä sormet ristiin. Pidä selkä suorana ja kallista vartaloa lonkkanivelistä eteenpäin siten, että tunnet venytyksen (ei kipua) reiden takaosassa. Hengitä rauhallisesti ja säilytä venytys noin 30 sekunnin ajan. Vaihda toinen puoli.

7



*Etukumara  
asento (esim.  
imurointi) rasittaa  
ristiselkää. Selkää  
kannattaa välillä  
lepuuttaa liikkeellä  
8a tai 8b.*

## PAKARALIHASTEN VENYTYS

Istu tuolilla selkä suorana. Nosta oikea jalka koukussa vasemman reiden päälle. Vedä nilkkaa itseesi päin ja paina polvea alaspäin kohti lattiaa. Kallistamalla ylävartaloa samalla eteenpäin selkä suorana venytys tehostuu. Vaihda toinen puoli.



8a

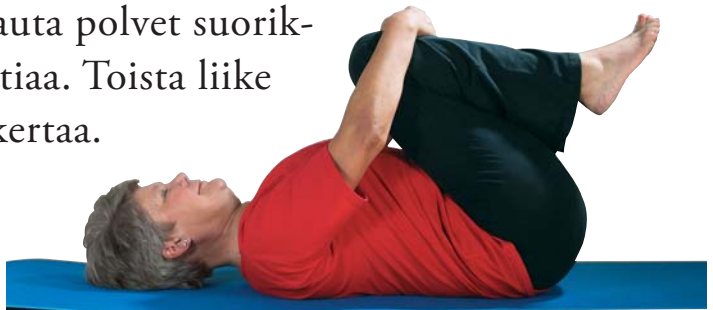
### **SELÄN RENTOUTUS KILPIKONNA-ASENNOSSA**

Voit rentouttaa selkää hengittämällä syvään ja rauhallisesti tässä asennossa. Keskitä sisäänhengitys kohti kylkiä ja selkää.

### **SELÄN RENTOUS SELINMAKUULLA**

Selinmakuulla. Polvet koukussa nostettuna kohti rintakehää. Aseta kädet päällekkäin hieman polvien alapuolelle. Vedä polvia uloshengityksellä lähemmäksi kohti rintakehää ja rentouta samalla alaselkää. Palauta polvet suoriksi kohti lattiaa. Toista liike noin viisi kertaa.

8b



1



*Ryhtiä ja selkärangan toiminnallisuutta voit parantaa myös elvyttävän taukoliikunnan avulla. Taukoliikunnassa voit käyttää huivia, keppiä tai harjanvartta.*

1 Ota leveällä otteella huivista tai kepeistä kiinni rystyset ylöspäin. Pyöritä huivia leveässä kaaressa vieden ensin toinen käsi edellä ylös pään päälle taakse ja toisen käden johdolla alas. Hengitä sisään käsien noustessa ylös ja uloshengitys käsien tullessa alas. Pyöritä molempiin suuntiin.

2 Laita keppi hartioiden päälle. Pidä polvet hieman koukussa, lantio tiukasti paikallaan ja katse eteenpäin. a) Kierrä hartioita vuorotellen eteen ensin nopeasti pientä liikettä tehden, sitten liikettä hidastaen ja enemmän kiertäen. b) Sama alkuasento, mutta tee liikettä ikään kuin meloisit.

# Liikunta



2

*Liikkeet 1-3  
voi tehdä myös  
istuen. Tee liikkeet  
rauhallisesti ja tehosta  
liikkeitä hengittämällä  
syvään sisään ja ulos.  
Toista liike 5-7  
kertaa.*



3

**3** Laita huivi poikittain selän taakse ja ota hartianlevyinen myötäote. a) Nosta suoriat käsiä selän takana mahdollisimman ylös ja laske alas. b) Koukista käsiä selän takana mahdollisimman ylös selkää hipoen ja laske alas.

4a



## 4a KYRKISTYS, HELPOMPI

Ota hartioiden levyinen ote huivista ja vie se hartioiden päälle. Seiso pienessä haara-asennossa. Pidä jalkaterät ja polvet suoraan eteenpäin. Laskeudu hitaasti alaspäin polvia koukistaen kunnes reidet ovat vaakatasossa tai pakarat hipaisevat tuolia ja nouse hitaasti ylös. Pidä selkä suorana. Liikkeen voi tehdä myös ilman huivia nojaten selkä seinää vasten kantapäät irti seinästä. Laskeudu hitaasti kyykkyyyn ja nouse ylös.

4b



## 4b ASKELKYYKKY

Ota hartianlevyinen ote huivista. Tee askelkyykky eteen, paino tulee etummaiselle jalalle. Huomioi, että jalkaterä ja polvi ovat samansuuntaisesti. Muista pitää keskivartalo tiukkana koko liikkeen ajan. Nouse ylös etummaisella jalalla punnertaen. Toista toisella jalalla.

# *Voi hyvin, aikuisen nainen*



**Martat** 



**Suomen Selkäliitto**  
Finlands Ryggförbund

© Marttaliitto ry 2005  
STM:n osittain rahoittama hanke  
Sisältö: Suomen Selkäliitto ry  
Kuvat: Anna Huovinen  
Ulkoasu: Inka Hoppo/Puhuri  
Paino: Painojussit Oy  
3. painos 2007