

Harjoittele selän liikehallintaa arkipäivän toimissa

Opettele liiallisen keskivartalon jäykistämisen sijaan hallittua kehon käyttämistä. Arkiaskareet tarjoavat harjoitteluun mainiot puitteet. Samalla muokkaat aivojasi ja opetat niitä liikkeiden oikeaan säätelyyn. Leikittele liikkeillä ja tee arkipuuhiesta mielekkäitä. Yhdistä harjoituksiin hengitys, jolloin kytket liikkeisiin syvät lihakset ja lihaskalvot pilateksen ja joogan tapaan.

Pidä työssä työvälineet lähellä vartaloa ja vältä liiallista kurkottelua. Voit kuitenkin käyttää arkitoimia liikehallinnan harjoitteluun ja kokeilla keskivartalosi ja tasapainosi hallintaa laajemmilla liikeradoilla. Pidä aluksi liikeradat pieninä ja laajenna liikkeitä, kun liikehallintasi paranee.

Käytä vartalon taivuttamiseen ja kurkotuksiin lonkkien liikettä ja säilytä alaselkä keskiasennossa (samanlainen asento kuin luonnollisessa seisoma-asennossa). Vältä voimakkaita selän pyöristyksiä ja äärikiertoja. Selän pidentäminen jokaisessa liikkeessä auttaa keskiasennon hallintaa.

Voit halutessasi tehdä liikkeistä jumpan, jossa toistat kutakin harjoitusta kuntosi mukaan 5-15 kertaa (toista molemmille puolille), 3-4 sarjaa. Voit käyttää liikkeissä myös lisäpainoa.

1. Istumasta ylösnousu - ”yhden jalan takakyökky”



Kyykisty tuolille ja laita toinen jalka hieman taakse. Jännitä alavatsaa kevyesti sisään. Nouse tuolista pakaralihaksia käyttäen ja säilytä selässä pieni notko. Hengitä sisään kyykistyessäsi, hengitä ulos, kun ojennat itsesi ylös. Toista 5-10 kertaa molemmille puolille.

2. Selän liikehallinnan harjoittaminen ja lonkkanivelistä taivuttaminen - ”maastaveto”



- Asetu lantionleveyiseen haara-asentoon. Pidä polvet pehmeästi koukussa. Laita keppi lonkkien kohdalle ja paina kädet suoriksi keppiä vasten. Jännitä lapaluut rintakehään.
- Taivuta lonkista eteen. Hengitä sisään ja vedä alavatsaa sisään.
- Ojenna ylös keskiasentoon pakaralihaksia käyttäen. Puhalla ulos.

3. Selän liikehallinnan harjoittaminen – ”yhden jalan maastaveto”

Harjoita selän liikekontrollia, paranna lonkkanivelten liikkuvuutta ja vahvista pakaralihaksia nostaessasi esineitä lattialta yhden jalan maastavedon avulla.



- A) Tue kädellä moppiin.
 B) Nosta toista jalkaa venyttää taakse, taivuta alas tukijalan lonkasta. Jalkaa voi nostaa sen verran, että selkä pysyy suorana. Jännitä alavatsaa kevyesti sisään. Nouse ylös pakaralihaksia käyttäen. Hengitä ulos taivuttaessasi alas, hengitä sisään noustessasi ylös. Toista 5-10 kertaa molemmilla jaloilla.

4. "Yhden jalan maastaveto" ilman tukea

Harjoita tasapainoa ja pakaralihasten voimaa toistamalla yhden jalan maastaveto ilman tukea.



- A) Jännitä alavatsaa sisään ja pidennä selkää. Nosta toista jalkaa venyttää taakse, taivuta alas tukijalan lonkasta. Selkä pysyy keskiasennossa.
 B) Nouse ylös pakaralihaksia käyttäen. Toista 5-10 kertaa molemmilla jaloilla.

5. Selän liikehallinnan harjoittaminen painonsiirrolla - ”askelkyykky eteen vartaloa pidentäen”

Harjoita selän liikekontrollia ja vahvista pakara- ja reisilihaksia painonsiirroilla.



Vie toinen jalka eteen. Pidennä selkää ja vedä alavatsaa kevyesti sisään.



Kyykisty halutessasi syvempään ja pidennä selkää käyttäen koko vartalon liikettä. Jännitä alavatsaa sisään ja säilytä selän keskiasento koko ajan. Yhdistä liikkeisiin hengitys, tee uloshengitys tehostettuna ja sihisten kurkottaessa eteenpäin ja hengitä sisään ylös noustessa. Toista 5 -10 kertaa. Vaihda toinen jalka eteen ja vaihda käsiotteet toisinpäin. Toista 5 -10 kertaa.

6. Selän liikehallinnan ja tasapainon harjoittaminen kurkotuksilla ylös

Harjoita selän liikekontrollia ja tasapainoa kurkotuksilla ylös.



Aloita käyntiasennosta toinen jalka edessä. Kurkota ylös kohti nurkkaa. Pidennä selkää. Säilytä selän keskiasento jännittämällä kevyesti alavatsaa sisään. Tee uloshengitys tehostettuna ja sihisten kurkottaessa ja hengitä sisään palauttaessa. Lisää haastetta nousemalla varpaille kurkotuksen lopussa. Toista 5-10 kertaa molemmilla jaloilla.