

Tosimies LIIKUTTAA SELKÄÄNSÄ

Selkäliiton vuoden 2016 teema on "Tosimiehen selkätreeni". Teemalla haluamme haastaa kaikki miehet liikkumaan ja huolehtimaan selästään. Liikkumattomuus on yksi selkävun riskitekijöistä. Tutkimusten mukaan monipuolinen ja säännöllinen liikunta suojaa selkävaivoilta. Liikunnalla on myös kipua lievittävä vaikutus.

GOLF

Golf on suosittu ulkoliikuntalaji. Se parantaa hyvin peruskuntoa, sillä yhden golfkierroksen aikana kävellään keskimäärin noin 8,2 kilometriä. Golflyönti on lajin kuormittavin osuus. Liike edellyttää hyvää rintarangan ja lonkan liikkuvuutta, keskivartalon ja pakaroiden voimaa sekä hyvää tasapainoa, jotta lyönti ei kuormita liikaa selän rakenteita. Vahvistamalla lihasvoimaa talvikauden aikana ja pitämällä huolta liikkuvuudesta pelikaudella voi selkävun välttyä. Muista myös perusteellinen lämmittely ennen kierroksen aloittamista.

SALIBANDY

Salibandy, kuten monet muutkin pallolajit, on nopeampoinen ja vauhdikas laji. Laji sisältää paljon äkillisiä suunnanmuutoksia. Lajille ominainen etukumara peliasento vaatii kestävyyttä keskivartalon lihaksilta, jotta selän rakenteet eivät rasitu liikaa. Pidä huolta hyvästä reaktiokyvystä, lihastasapainosta ja lihaskunnosta, etenkin polvea tukevien reisilihasten osalta, jotta säästyt vammoilta. Harjoittele pelaamisen lisäksi lisäksi lajille ominaista nopeutta, lihasvoimaa, kimmoisuutta, kestävyyttä, kehonhallintaa ja lajitekniikkaa.



JUOKSU

Juoksu ja hölkkä ovat tehokasta hengitys- ja verenkiertoelimestöä kehittävää liikuntaa. Hölkkä auttaa myös stressin hallinnassa ja juoksemisen aiheuttama ääni vahvistaa luustoa. Hanki hyvät ja itsellesi sopivat juoksukengät. Rasitusvammoilta säästyt, kun hiot juoksutekniikan kuntoon ja vahvistat lihaksia. Paranna askellusta, ryhtiä ja juoksuasentoa lihasvoima- ja lihashalintaharjoittelulla. Vahva keskivartalo suojaa välilevyjä tärähdyksiltä ja ylläpitää hyvää ryhtiä juoksun aikana.

KUNTOSALI

Kuntosaliharjoittelu kehittää sydän- ja verisuonielimestöä, lihaskuntoa ja kestävyyttä. Lihasvoimaa ja kestävyyttä tarvitaan jatkuvasti arjessa. Kun harjoittelussa keskittyy etenkin keskivartalon hallintaan ja vahvistamiseen, ryhti pysyy hyvänä kaikissa asennoissa ja usein selkävaivatkin vähenevät. Tee monipuolisesti erilaisia liikkeitä salilla ja harjoita säännöllisesti vatsa- ja selkälihakia.

Lisää liikuntavinkkejä tosimiehille ja muillekin selästään huolehtiville Selkäliiton Selkakanavalla selkakanava.fi/jumppaohjeita-selalle-ja-niskalle.