

SELÄN OMATOIMINEN HARJOITTELU



VEERA MÄKELÄ
SAMK

SISÄLLYSLUETTELO



JOHDANTO 3

1. HALLITTU LIIKKUVUUSHARJOITTELU 4

2. PHYSIOPILATES 4

3. SELÄN TURVALLINEN HARJOITTELU 5

4. MIKSI KANNATTAÄ TEHDÄ HALLITTUA
LIIKKUVUUSHARJOITTELUÄ? 5

5. OMATOIMINEN HARJOITUSOHJELMA 6

LÄHTEET

HARJOITUSPÄIVÄKIRJA

JOHDANTO

Tämä opas on sinulle 10-12 -vuotias taitoluistelija. Opas on tarkoitettu selän turvalliseen ja hallittuun liikkuvuusharjoitteluun. Oppaassa on ensin kerrottu teoria tietoa hallitusta liikkuvuudesta, PhysioPilates -menetelmästä, selän turvallisesta harjoittelusta sekä mietitään, miksi hallittua liikkuvuusharjoittelua kannattaisi tehdä.

Oppaassa on omatoiminen harjoitusohjelma, jolla pystyt harjoittelemaan itsenäisesti tai valmentajan/vanhemman avustuksella. Tee jokaista harjoitetta 5-10 toistoa. Pyri säännölliseen harjoitteluun 1-3 krt viikossa. Harjoitteiden tekemisessä oleellisinta on pitää keskivartalo tiukkana ja pitää selän asento paikoillaan.

Oppaan lopussa on vielä harjoitus päiväkirja, jonne voit merkata päivämäärän milloin olet tehnyt harjoitteet. Tämän voit näyttää valmentajallesi, jotta hän pystyy seuraamaan harjoitteluasi.

Myös sinun vanhempasi ja valmentajasi voivat lukea opasta.

1. HALLITTU LIIKKUVUUSHARJOITTELU

Hallittu liikkuvuus on tärkeää lajissasi, koska se mahdollistaa turvallisen ja tehokkaan suoritustekniikan. Liikkuvuusharjoittelulla saadaan vaikutettua eniten liikkuvuuteen. Kuitenkin liian suuri nivelliikkuvuus yhdistettynä puutteelliseen suorituksen hallintaan voi olla haitaksi urheilusuoritukselle. Tämän takia hallittu liikkuvuus on tärkeää. (Mero ym., 2016, s.313; Mäennenä, 2017, s. 16-17.)

2. PHYSIOPILATES

Tämän oppaan harjoitusohjelmassa käytetään PhysioPilates -menetelmää. PhysioPilates on pilates harjoittelua. PhysioPilates-harjoittelun tavoitteena on oppia käyttämään kehoa optimaalisesti. PhysioPilatesin tarkoituksena on vahvistaa syviä ryhtiä tukevia lihaksia, rentouttaa yliaktiivisia lihaksia sekä syventää hengitystä. PhysioPilates opettaa samalla toiminnallisia liikeratoja yhdistäen raajojen ja keskivartalon liikkeitä progressiivisesti. (PhysioPilates 2018, s.1-5; PhysioPilates 2021).

3. SELÄN TURVALLINEN HARJOITTELU

Lapsen tuki- ja liikuntaelimestön kehitykseen vaikuttaa positiivisesti monipuolinen liikunta. Varhainen lajin valinta on lisännyt rasitusperäisiä selän vammoja. Rasitusvammoja tavataan aktiivisesti liikuntaa harrastavilla lapsilla. Kasvavan lapsen selkä on altis rasitusvammoille. Varsinkin liikkeiden yksipuolinen kuormitus altistaa rasitusvammoille.

Rasitusvammojen paras hoito on niiden ennaltaehkäisy. Sopiva ja monipuolinen rasitus vahvistaa kasvavaa luustoa. Lapsille on tärkeää painottaa terveiden elämäntapojen vaikutusta tuki- ja liikuntaelimestön kehittymiseen, tällöin pystytään vaikuttamaan lapsen turvalliseen kehitykseen. (Välipakka, 2014; Terveyskylä, 2021.)

4. MIKSI KANNATTAA TEHDÄ HALLITTUA LIKKUVUUSHARJOITTELUA?

- Tukee tulevia harjoituksia ja kilpailuja
- Selän vammariski vähenee
- Laadukkaan ja turvallisen liikunnan määrä lisääntyy
- Suorituskyky paranee



OMATOIMINEN HARJOITUSOHJELMA

1. ETEENKALLISTUS

Alkuasento:

Asetu seisoma-asentoon.

Liike:

Uloshengityksellä tiivistä vatsaa ja kallista ylävartaloa eteenpäin. Kädet vartalon vierellä. Polvet voivat mennä hieman koukkuun. Liike tapahtuu lonkkanivelestä. Lantio ja selän notko pysyvät paikallaan. Sisäänhengityksellä palaa hallitusti takaisin alkuasentoon.



2. RINTARANGAN KIERTO

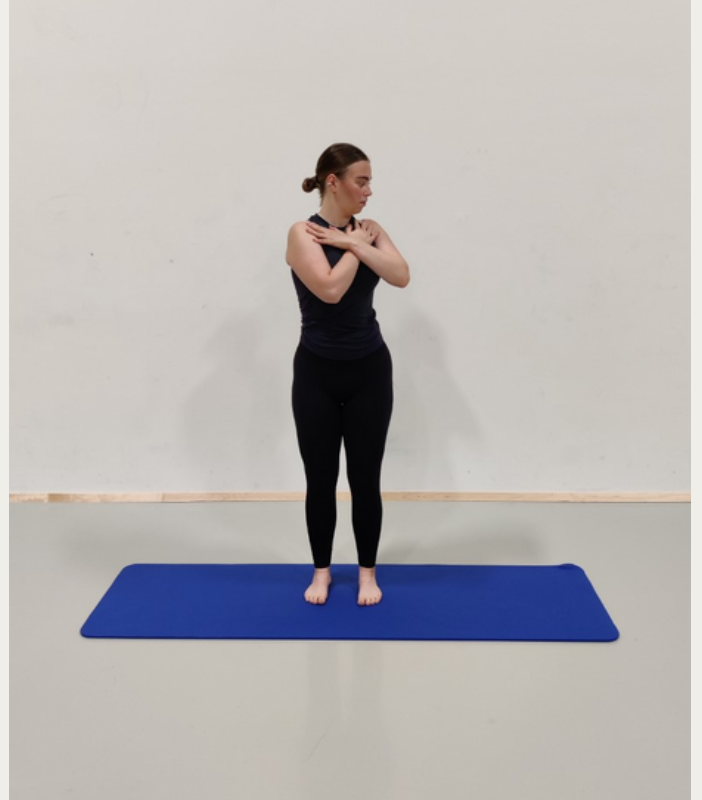
KÄDET RISTISSÄ RINNALLA

Alkuasento:

Asetu seisoma-asentoon. Tuo kädet ristiin rinnalle.

Liike:

Uloshengityksellä kierrä rintakehää oikealle. Lantio pysyy paikoillaan. Sisäänhengityksellä palauta rintakehä keskelle. Toista liike toiselle puolelle.



3. JALAN OJENNUS KONTTAUSASENNOSSA

Alkuasento:

Asetu lattialle konttausasentoon. Pidä kämmenet suoraan hartioiden alapuolella ja polvet lonkkien alapuolella.

Liike:

Uloshengityksellä tiivistä vatsaa ja liu'uta jalkaa taaksepäin. Varpaat pysyvät lattiassa. Älä päästä selän notkoa kasvamaan. Sisäänhengityksellä palaa alkuasentoon. Toista liike toiselle puolelle.



4. YLÄSELÄN OJENNUS

Alkuasento:

Asetu vatsamakuulle. Jalat lantion leveydelle. Kädet vartalon vieressä, niin että kynärpäät ovat olkapäiden tasolla. Otsa lattiassa.

Liike:

Uloshengityksellä tiivistä vatsaa ja nosta ylävartaloa hieman ylös matosta. Tue käsillä lattiasta.

Rintakehän alaosa pysyy matossa. Tuo rintakehä sisäänhengityksellä alas lattiaan. Liike ei saa tuntua alaselässä. Toista liike uudelleen.



5. SELINMAKUULLA LANTION KIERTO

Alkuasento:

Asetu selinmakuulle. Koukista polvet ja asettele jalat istuinkyhmyjen leveydelle. Avaa kädet vartalon sivuille T-asentoon. Kämmenpohjat ovat ylöspäin. Rentouta hartiat. Anna pään, yläselän ja ristiluun painua alustaa vasten. Lanneselän alle jää pieni notko.

Liike:

Hengitä sisään. Purista polvet yhteen ja kierrä jalat oikealle. Älä anna notkon lisääntyä kierron aikana tai rintakehän työntyä ylös. Pidä jalat koko ajan yhdessä.

Hengitä ulos. Tiivistä vatsaa. Tuo jalat takaisin alkuasentoon. Toista liike toiselle puolelle.



LÄHTEET

Mero, A., Nummela, A., Kalaja, S. & Häkkinen, K. (2016). Huippu-urheiluvalmennus: Teoria ja käytäntö päivittäisvalmennuksessa. Lahti: VK-Kustannus Oy

Mäennenä, J. (2017). Venyttely & Liikkuvuus -harjoittelu. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

PhysioPilates. (2018). PhysioPilates-ohjaajakoulutus – Koulutusmateriaali, s.1-5.

PhysioPilates.(2021).PhysioPilates®-ohjaajakoulutus.
<https://physiopilates.fi/paakoulutus/physiopilates/#seuraava-pp-taso1-koulutus>

Välipakka, J. (2014). Urheilevan lapsen selkäongelmat. Selkäkanava. Haettu 3.9.2021 osoitteesta: <https://selkakanava.fi/selkakipu/selank rakenne-ja-toiminta/urheilevan-lapsen-selkaongelmat>

**Oppaan toteutus: Satakunnan ammattikorkeakoulu,
fysioterapian tutkinto-opiskelija Veera Mäkelä
Valokuvaaja: Jani Koski 2021**



HARJOITTELU PÄIVÄKIRJA



PÄIVÄMÄÄRÄ

PÄIVÄMÄÄRÄ