

Miesten jumppaopas

HANKI KESTÄVÄ KESKIVARTALO SELKÄSI TUEKSI!



TÄSMÄLIIKUNTA KESKIVARTALOON
2-3 kertaa viikossa 15 min. päivässä

HARJOITTELE KEHOLLESI HYVÄ PERUSTA
rankasi pysyy hyvässä ryhdissä ja löydät tehoja liikkeisiin
KOKEILE

Harjoittele kehollesi hyvä perusta niin rankasi pysyy hyvässä ryhdissä ja löydät tehoa liikkeisiin – KOKEILE OPPIAAN LIIKKEITÄ

Tutkimukset ovat osoittaneet, että 20 ikävuoden jälkeen miesten paino nousee vuosi vuodelta ja 30 - 45 ikävuoden jälkeen miesten kunto laskee nopeasti. Yhtenä syynä on yleensä liikunnan väheneminen. Ne, joilla on esimerkiksi selkäoireita, voivat huomattavasti paremmin ryhdyttyään liikkumaan.

Vatsalihasten kestävyys auttaa pitämään ryhdin hyvänä niin liikkussa kuin paikalla

ollessakin. Kun selkä- ja vatsalihakset ovat vahvoja ja joustavia ja toimivat tasapainossa toistensa kanssa, on helpompi säilyttää oikea ryhti ja selkävaivat yleensä vähenevät.

Liikeharjoituksilla selkärangan liikkuvuus paranee, välilevyjen ja luukudoksen ai-neenvaihdunta lisääntyy ja selkä voi paremmin. Rangan liikkuvuus vaikuttaa myös hengitykseen.

Harjoitusten tavoitteena on luoda vahva keskivartalo, joka on koko muun kehon "voimala"

Seiso tasaisesti molemmilla jaloilla lantion levyisessä haara-asennossa. Vedä nappaa kevyesti sisään ja ylöspäin kohti selkärankaa – supista myös lantiopohjan lihakset. Kuvittele, että joku vetää hiuksista ylöspäin – tunnet itsesi pidemmäksi ja vahvemmaksi.

Tee liikkeet rauhallisesti. Tärkeämpää on keskittyä liikkeen tekemiseen oikein, kuin siihen, kuinka monta kertaa pystyt tekemään liikkeen.

Pidä vatsalihakset tiukkana koko liikkeen ajan, mutta pidä ne lihakset rentoi-

na (esimerkiksi hartiat ja niska), jotka eivät suoranaisesti osallistu liikkeeseen.

Hengitä säännöllisesti ja rennosti. Uloshengitys tukee paremmin rankaa liikkeen aikana, joten kokeile yhdistää rauhallinen uloshengitys liikkeen vaikeimpaan tai raskeimpaan kohtaan.

Selkäranka on sivulta katsottuna loivan S-kirjaimen muotoinen (kts. viereinen kuva). Muista kaikissa harjoituksissa pitää selkärankasi luonnollisessa asennossa eli silloin myös lannenotko säilyy.

Lopeta, jos jokin liike ei tunnu hyvältä tai aiheuttaa kipua.

Harjoituksia kannattaa täydentää säännöllisellä ja monipuolisella kestävyysliikunnalla kuten sauvakävelyllä, uinnilla tai nyrkkeilyllä.

Vastuu omasta kunnosta on aina viime kädessä jokaisella itsellään – aloita harjoituksilla jo tänään!



Kyykky

Seiso jalat lantion leveyisessä haara-asennossa. Suorista selkä, pidä vatsa tiukkana ja katse eteenpäin. Koukista polvia ja laskeudu ikään kuin istuutuisit tuolille ja nosta samanaikaisesti kädet eteen tasapainottamaan liikettä. Nouse ylös. Toista liike 8 - 10 kertaa.



Kierto

Seiso kuten edellä. Laita keppi (esim. harjanvarsi) kevyesti hartioiden päälle (jos ei ole keppiä, laita kädet vyötärölle). Pidä polvet hieman koukussa ja katse eteenpäin.

a) Kierrä vartaloa ja keppiä ensin nopeasti pientä liikettä tehden, sitten liikettä hidastaen ja enemmän kiertäen, mutta pidä lantio paikallaan.

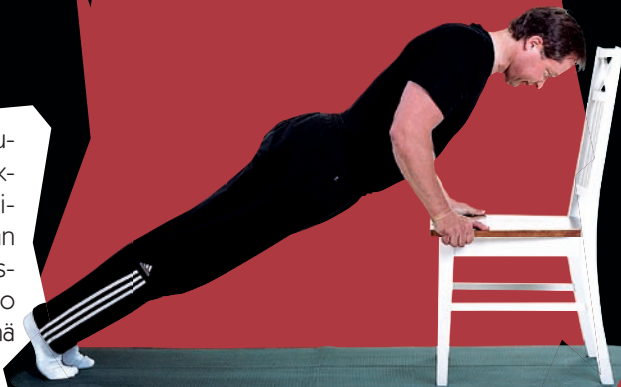
b) Sama alkuasento, mutta tee liikettä ikään kuin meloisit.

Toista liikkeitä 10 kertaa.



Punnerrus tuolia vasten

Ota käsillä tuolin istuimen sivureunoista kiinni. Ojenna jalat taakse suoriksi päkiöiden varaan. Pidä niska pitkänä ja säilytä yläselän asento. Sisäänhengityksellä koukista kyynärpäitä ja laske koko vartalo alaspäin, uloshengityksellä työnnä kyynärvarret suoriksi. Toista liike 8 - 10 kertaa.



Vinot vatsalihakset

Käy selinmakuulle, vedä polvet koukkuun vatsan päälle. Nosta päätä ja yläselkää vähän irti lattiasta. Vie kädet niskan taakse niin, että kynärpäät osoittavat sivulle. Kierrä ylävartaloa ja kurota vasenta kynärpäätä kohti oikeaa polvea – oikea kynärpäätä koskettaa lattiaa. Samanaikaisesti työnnä vasenta jalkaa eteenpäin suoraksi. Molemmat jalat pysyvät irti lattiasta koko liikesarjan ajan. Tässä liikkeessä hengitystahti voi olla nopeampi: kierron alkaessa aloita uloshengitys, sisäänhengityksellä palaa keskelle. Vaihda 4 kertaa.



Lantion nosto

Asetu takanojaan joko rystysten varaan tai kämmenet kohti lattiaa. Nosta lantio irti alustalta ja pysy tässä asennossa. Nosta oikea jalka ylös uloshengityksen aikana ja laske alas sisäänhengityksen aikana. Vaihda toinen jalka. Tee toistoja yhteensä 4 - 10. Laske lantio hitaasti alas.



Jalkojen nosto kylkimakuulla

Alkuasennossa kylkimakuulla ojenna molemmat jalat suoriksi ja pidä vartalo suorana, pää ja jalat samassa linjassa. Vedä napaa kohti selkärankaa ja paina alimmaisen jalan ulkoreittä lattiaa vasten ja työnä päällimmäistä jalkaa hiukan pidemmälle kuin alimmaista. Nosta tässä hallitussa asennossa joko vain päällimmäinen jalka tai molemmat jalat irti lattiasta uloshengityksen aikana noin 10 sentin korkeuteen. Palauta sisäänhengityksellä jalat lattiaan. Tee 8 - 10 kertaa ja vaihda toinen puoli.



Selän rentoutus selinmakuulla

Selinmakuulla polvet koukussa rintakehän päällä. Pidä käsillä polvista kiinni siten, että kyynärpäät ovat irti vartalosta. Pidä niska pitkänä. Vedä polvia kohti rintakehää. Hengitä rauhallisesti ja pidä asento hetken aikaa niin, että rentoutat alaselkää.





Suomen Selkäliitto

Finlands Ryggförbund
www.selkaliitto.fi



www.suomentule.fi



Sisältö:

Suomen Selkäliitto ry,
Pirjo Ailanto ja
Kirsi Töyrylä-Aapio
Kuvat: Tomi Helanne

Graafinen suunnittelu ja taitto: Esa Vehmassalo