

# Raimo Stefanov

## Koulutus

- Urheiluhieroja TYA 2013
- Personal trainer TYA 2013
- Fysioterapeutti Laurea AMK 2017

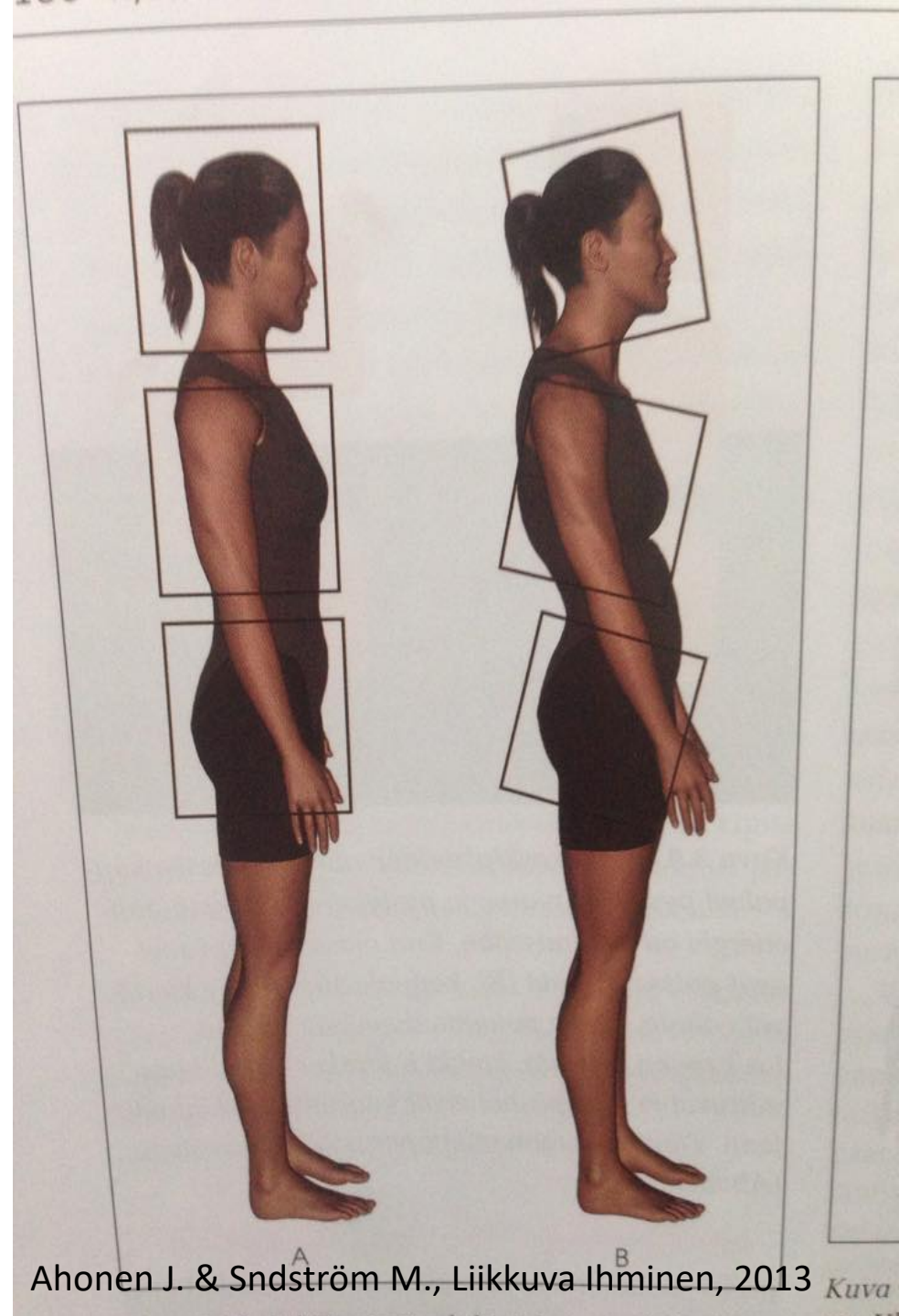
## Työ

- Fysiikkavalmentaja Tapiolan hongassa 2014-
- RecoveryRoom Honkahallilla

# Ryhti

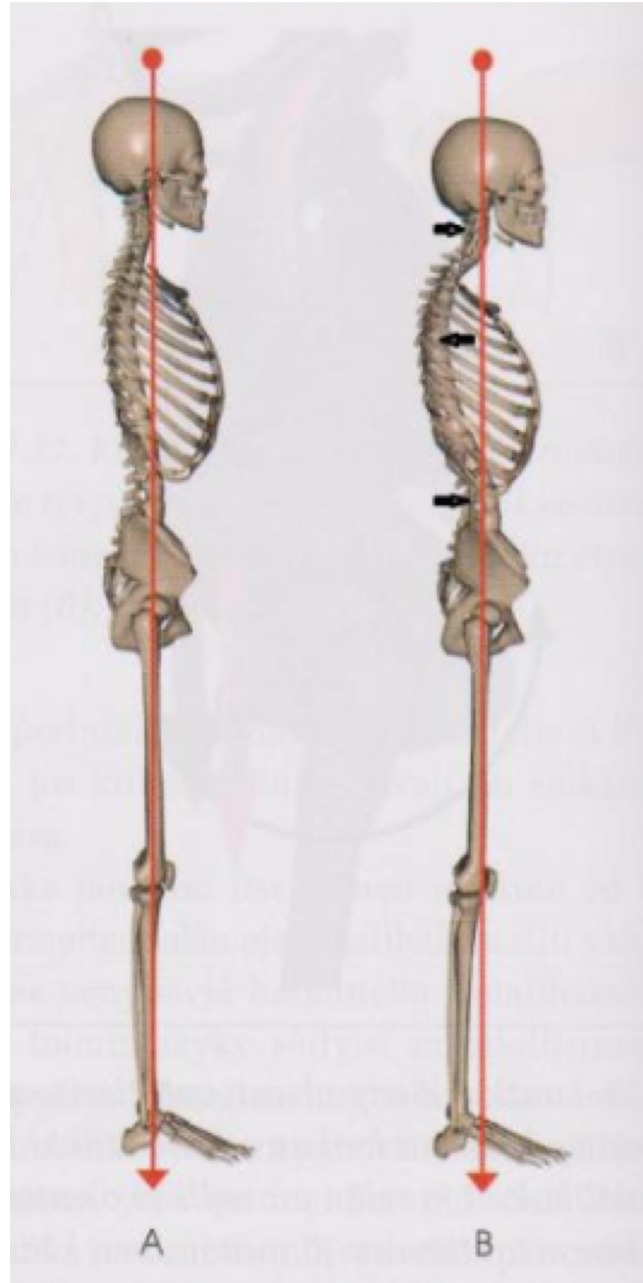
-Ryhti tarkoittaa ihmisen kehon olemusta sen eri asennoissa, joka saavutetaan lihaksien, jänteiden, luiden ja nivelien yhteistoiminnalla (Sandström & Ahonen 2011)

-Hyvä ryhti kuormittaa mahdollisimman vähän nivelsiteitä ja lihaksia, ja asento on helppo ylläpitää pitkiäkin aikoja



## Ryhtiin vaikuttaa

- Terveydentila
- Vartalon rakenne
  - Muodot yksilöllisiä
- Sukupuoli
- Voima ja kestävyys -> LIIKUNTA
- Työasennot
- Ikä
- Perimällä vaikutus ryhtiin, mutta omalla tekemisellä suurin vaikutus!

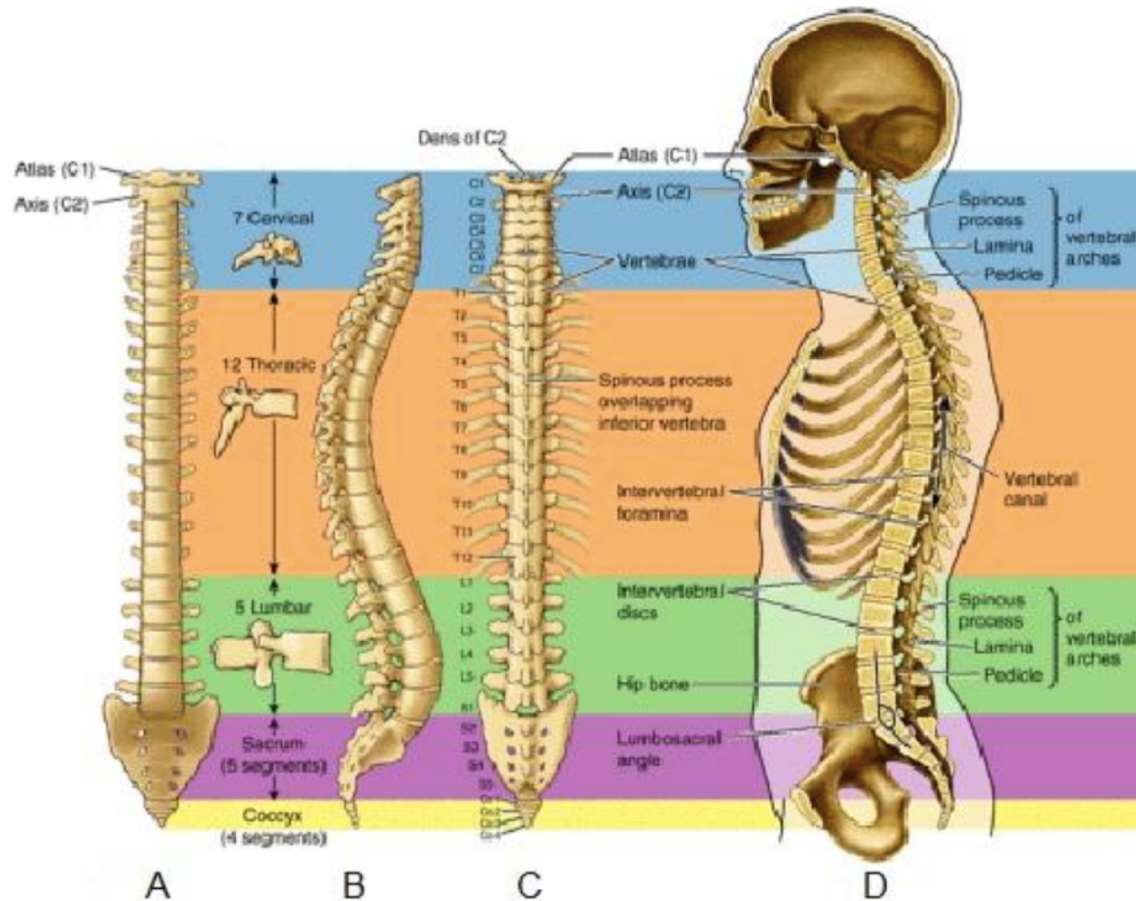


## Huonon ryhdin seuraukset

- Lihaskivut
  - Selkä, pää, niska, hartia yms.
  - Vaikuttaa keskittymiskykyyn
  - Epäsuhtainen kuormitus
- Hermopinteet
- Urheilusuorituksiin
  - Tehottomuus

(Sandström & Ahonen 2011.)

# Selkäranka ja lantio



(Moore & Dalley. 2006, 479).

- Kaularanka ja lanneranka ovat selkärangan liikkuvimmat osat ja ne ovat luonnollisesti lordoottisia.
- Rintaranka on selän jäykin osa ja luonnollisesti kyfoottinen.
- Lantio on koko vartaloa stabiloiva elementti, joka yhdistää ylävartalon ja jalat, jakaa ylävartalon painoa alaraajoille ja toimii alaraajojen iskunvaimentimena.
- Lannerangan tuki on parhaimmillaan lantion ollessa neutraalissa asennossa.

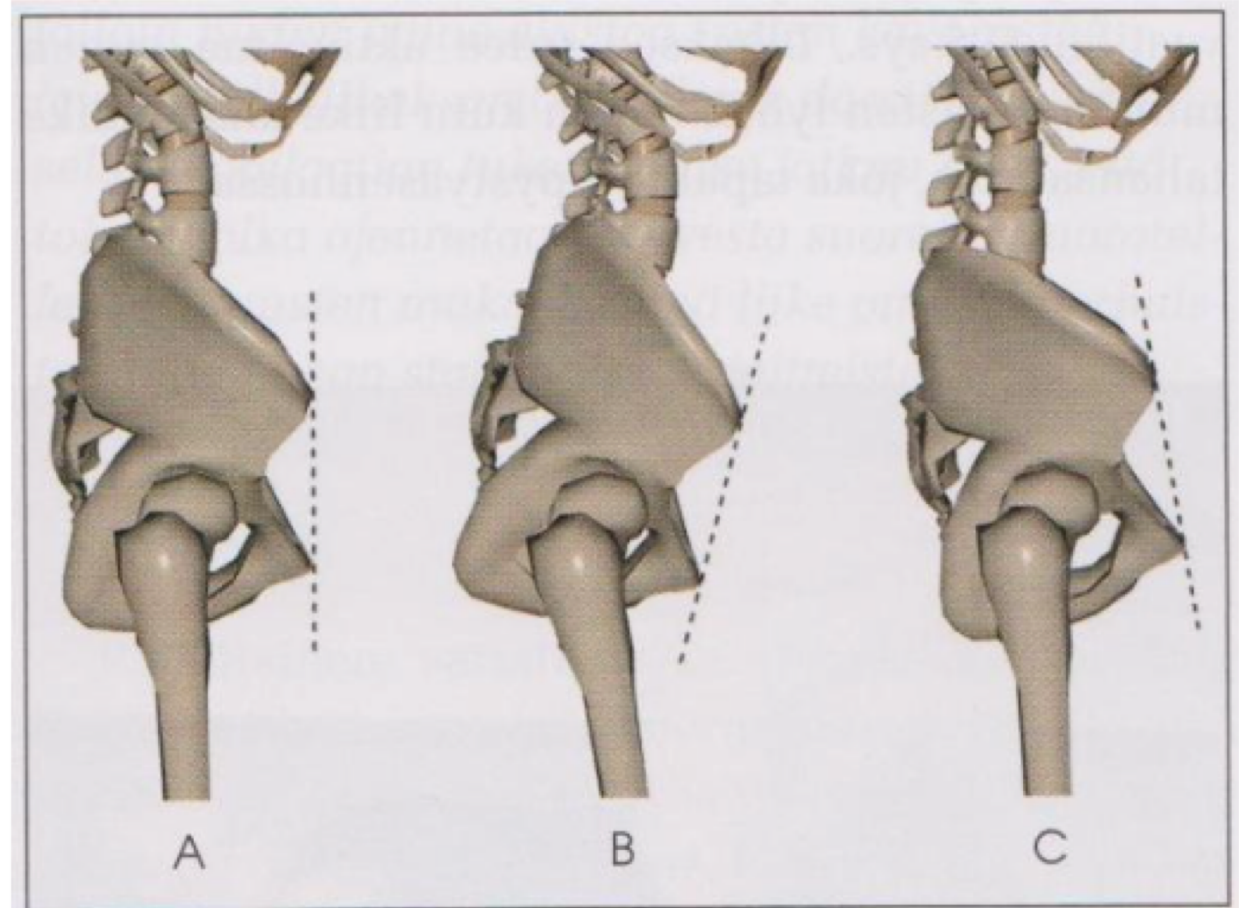
(Sandström & Ahonen 2011.)



# Lantion asentoon vaikuttavat

- Alaraajojen symmetrisyys ja hallinta
- Lihasasapainon häiriöt
- Lihasvireydet (useimmin lonkankoukistaja)
- Kivut
- Huono kehon hahmotuskyky
- Huono asennonhallinta

(Sandström & Ahonen 2011)



- A) Lantion keskiasento eli neutraali asento → turvallisin asento lannerangalle
- B) Lantion anteriorinen tiltti (lantio on kääntynyt eteenpäin → korostunut lordoosi lannerangassa ) ”käännä häntää taaksepäin”
- C) Lantion posteriorinen tiltti (lantio on kääntynyt taaksepäin → vähentynyt lordoosi tai jopa kyfoosi lannerangassa ) ”käännä häntää eteenpäin”

# Vatsan jännittäminen - Bracing

Ota hyvä ryhdikäs asento jossa kaikki ”palaset” ovat päällekkäin ja lantio neutraalissa asennossa

→ hengitä vatsasi täyteen ilmaa ”alhaalta ylös”

→ jännitä vatsalihaksia ja pakaroita niin kovaa kuin mahdollista

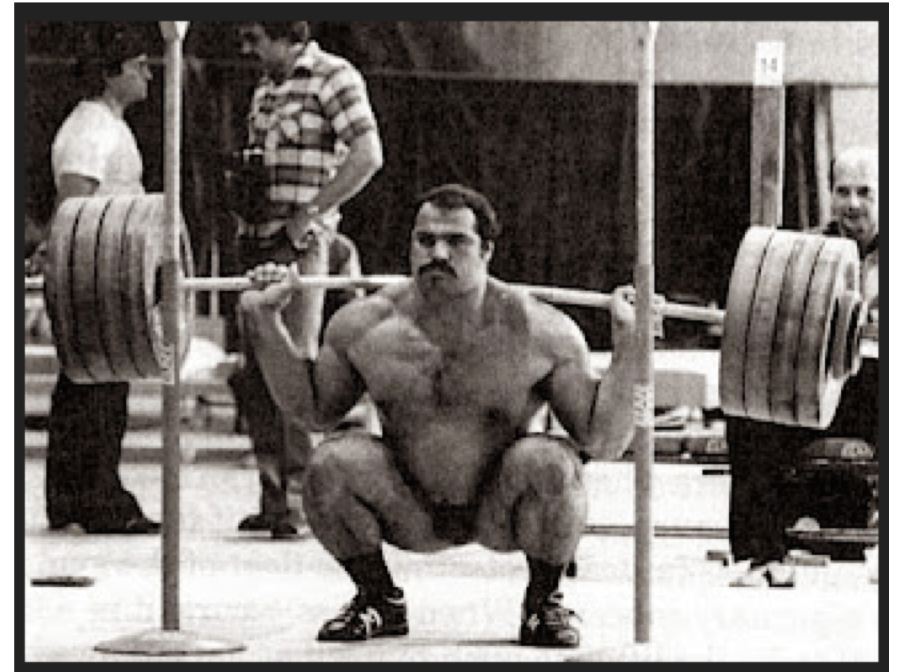
- Miksi?

→ IAP (Intra abdominal pressure) eli vatsaontelon paine kasvaa

→ Lanneselän hallinta ja tasapaino paranee

→ loukkantumisriski pienenee

→ vahvistaa oikeita lihaksia mitä ikinä teetkin sen jälkeen (nostot yms.)



# Ryhti urheillessa

- Lajisuoritusten sisällä tietoinen ryhdin huomioiminen on vaikeaa ja voi aiheuttaa kömpelyyttä. Vrt. refleksikaaret (tarkkaavaisuus kehon ulkopuolella) vs. Aivokuori (tarkkaavaisuus kehon osiin) (Kalaja & Jaakkola 2015, 199-200.)
- Ryhtiin ja oikeisiin kehon asentoihin kannattaa kiinnittää huomiota istuessa (koulu/työ), sekä alkulämmittelyissä tehtävien aktivointien aikana.
- Ryhtiä urheilusuorituksessa voidaan parantaa aktivoivilla harjoitteilla, joiden avulla:
  - herätetään kehon syvemmät ja pinnalliset lihakset toimimaan itse suorituksissa paremmin
  - käydään läpi nivelten ääriasennot ja liikeradat
  - pyritään vähentämään loukkaantumisriskiä

# Aktivointi? Venyttely? Lämmittely?

- Tytöt vs. Pojat → hyper- vs. hypomobilitaetti
- Dynaaminen venyttely
  - Tasapainon hallinnan kautta
  - Ryhti huomioiden
- Staattinen venyttely?
- ROM liikkeet (liikemallit)
- --> kehonhallinta kaikessa

# ”Core” harjoitteet:

- Lantion käänö selin makuulla (lantion asennon hahmotus)
- Lantion nosto (keskiasennossa) selin makuulla (tukikorsetin & pakarän aktivointi)
- Dead bug variaatiot selin
- Kissakameli → konttausasennon pito polvet irti maasta
- → Raajojen liikkeet
- Lankkuvariaatiot → progressiot staattisista dynaamisiin



# Rintarangan liikkuvuus

- Hengitys aina mukana, hyvä aloitusasento
- Konttausasennosta
  - Kissakameli
  - Sivutaivutukset
  - Kurkota ja kierrä
  - Taivutus eteen ja taakse
- Kylkimakuulla
  - Kierrot ”open book”

# Nilkan liikkuvuus

- Tuulilasinpyyhkijät
- Varpaillenousut
- Pohjevenytys
- Polven työnnot eteen

# Nilkan hallinta

- Tasapainolauta
- Yhden jalan liikemallit → seuraavassa osiossa
- Hyppynaru
- Kuminauhajumpat

# Lonkan liikkuvuus

- Lonkan alueen venytykset
  - 3d –lonkka
  - 90-90 vaihdot
  - Pakaravenytys punnerrusasennosta
  - Takareisivenytys potkaisemalla
  - Aidan ali kyykky

# Liikemallit

Lannesarana

Kyykky

Askelkyykyt



# Lannesarana – Hip hinge



- Tarpellinen kaikessa urheilullisessa liikkumisessa



# Lannesarana – Hip hinge



Progressiot ”hyvää huomenta”

- Keppi selässä (persvako, lapojen väli ja niska)
- Seinää vasten pallo sylissä
- Pallo sylissä
- Käsien ojennuksella

Maastaveto variaatiot, kun progressiot hallussa

- RDL (romanian deadlift) → yhdellä
- Maastaveto tangolla
- Sumomaastaveto
- Trapbar
- Hyvää huomenta tangolla

Saako polvi mennä yli varvaslinjan?

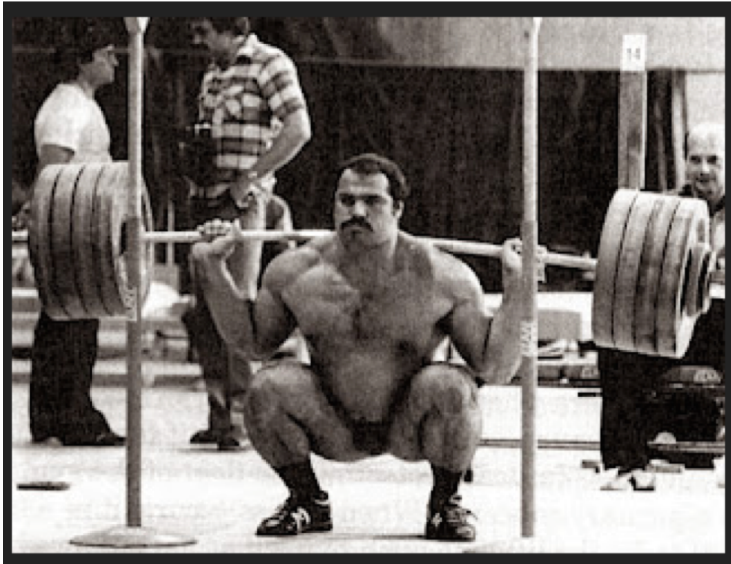




Saako polvi mennä yli varvaslinjan?



# Kyykky



## Progressiot

- Reach kyykky
- Goblet kyykky
- Etu/takakyykyt
- Valakyykky



## Liikkuvuus ja taito

- Kyykkymatrix
- Seinäistunta
- Kuminauhhat



# Askelkyykyt



## Variaatiot

- Askelmatrix
- Kellon ympäri
- Aidan ali
- Boksillenousu
- Alaosan kyykky paikallaan

# Esimerkki lämmittely (helpoimmat variaatiot) 30s/liike/(puoli)

- Konttaus:
  - Kissakameli
  - Sivutaivutus
  - Kurkota ja kierrä
  - Pito polvet irti maasta
- Core:
  - Etulankku
  - Sivulankku
  - Lantionnostopito
  - Dead bug
- Nilkka:
  - Varpaillenousut
  - Polven työnnöt toispolvisseisonnassa
  - Tuulilasinpyyhkijät istuen
  - Pohkeen venytys punnerrusasennossa
- Lonkka:
  - 3d-lonkka (3 suuntaa toispolvisseisonnasta)
  - Pakaravenytys 2sek. Punnerrusasennosta
  - Jalan heilautus eteen ja taakse seisten, ilman tukea (takareisivenytys)
  - Askelkyykkymatrix (taakse ja sivuun)
  - Lannesarana variaatiot (dia 16)
  - Kyykkymatrix (leveä-kapea-optimaalinen)

# Harjoittelu (TriPhasic training, Dietz&Van Dyke)

- GPP (2-3 vk/jakso)
  - Aerobiset kuntopiirit (kaikille)
  - Laktaatti kuntopiirit → kun hormonaalinen toiminta käynnistynyt
  - Alaktiset (nopeus)
- Liikkeen eri vaiheiden korostaminen tempolla (2-3vk/jakso)
  - Eksenttrinen – jarruttava voima esim. 5-0-0-0
  - Isometrinen – staattinen voima 0-5-0-0
  - Konsenttrinen – ”työosa” 0-0-0-0
    - Power (hieman kevyemmät vastukset)
    - Peaking (vielä kevyemmät vastukset)

<https://docs.google.com/spreadsheets/d/1umCtZ0GcZuUj1JCclZjHleO-psa4c999ZcZBa6OwxlM/edit#gid=1032510924>

# Nopeusharjoittelu vertikaalisesti

- Drop
- Drop & vertikaali
- Skip
- A-skip
- A-skip tuplakosketus
- Powerskip
- Seinädrilli
- Rapid response

# Sivuttaiset

- Sivulaukka
- Carioca (polvi ylös)
- Aitadrillit
- Drop & sivuloikka (1 tahti alastulo)
- Drop & crossover
- Drop & crossover + sivuloikka

# Drillit

- 5-10-5 –drill
- Pro agility drill