

Asahi sopii kaikille

JUMPPAAJA: **Susanna Niemelä**, OULUN REUMAYHDISTYKSEN ASAHI-OHJAAJA

| KUVAT: **Timo Heikkala**, STUDIO TIMO HEIKKALA OY | OHJEET: **Tinja Saarela**, REUMALIITTO

Asahi on suomalaisille kehitetty yksinkertainen terveysliikuntamuoto, jossa on mukana itämaisia elementtejä.

ASAHISSA liikkeet on tarkoituksella suunniteltu yksinkertaisiksi. Hengityksen tahdissa tehtävät liikesarjat jakaantuvat viiteen osaan: rentoutus, niska-hartia -harjoitteet, selän harjoitteet, jalkojen ja tasapainon harjoitteet ja lopuksi hengityksen tasaaminen.

TÄHÄN juttuun on koottu viidestä osuudesta vain joitakin liikkeitä. Voit tehdä liikkeet joko seisten tai istuen. Todellisuudessa liikkeitä on enemmän ja asahi-harjoituksen pituus vaihtelee minuuteista tuntiin.

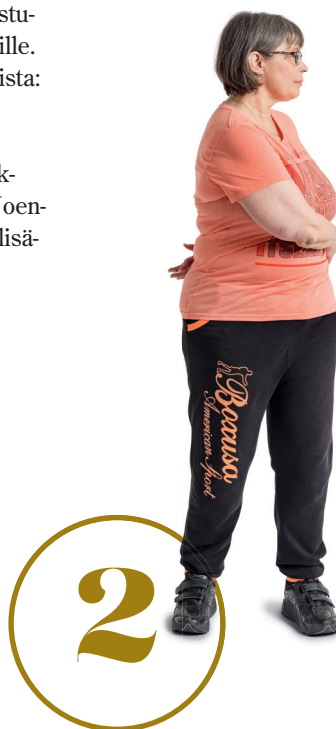
URHEILIJAT käyttävät asahia palauttavana harjoitteena esimerkiksi raskaan treenin jälkeen. Asahista on tehty istumaversio toimistotyöntekijöille ja pyörätuolia käyttäville. Video lyhyestä asahi-harjoituksesta löytyy jumppasalista: www.reumaliitto.fi/jumppasali.

SEURAAVAT Reumaliiton asahi-vertaisohjaajakoulutukset järjestetään syyskuussa Vaasassa, Helsingissä ja Joensuussa. Kouluttajana toimii **Jore Marjaranta**. Katso lisätiedot: www.reumaliitto.fi/tapahtumat.



HENGITYKSEN TASAUSLIIKE

1 Hengitä syvään sisään ja nosta samalla kädet yläviistoon. Uloshengityksellä anna käsien laskea hitaasti alas vartalon edestä.



RENTOUTUS

2 Ota hyvä perusasento, jalat lantionleveyisessä haara-asennossa. Koukista hiukan polviasi, mutta ole tietoinen vartalosi hyvästä pystylinjauksesta. Lähde kiertämään vuorotellen oikealle ja vasemmalle keskilinjasi ympäri. Rentouta kädet ja anna niiden läpsähdellä liikkeen aikana selkääsi ja kylkeesi. Anna katseen seurata käsiesi liikkeen suuntaan.

Voit tehdä liikkeit joko seisten tai istuen.



3

NISKA JA HARTIAT

3 Lähdä pyörittämään toista olkapäästäsi. Vaikka liike keskittyy hartian pyörittämiseen, sen taustalla on aina koko kehon liike. Näin jalat ja erityisesti selkä saavat jatkuvaa pumppaavaa harjoitusta. Kehon jännitystilat heijastuvat yleensä hartioissa. Kun olkapäät saadaan rentoutumaan, muu keho seuraa perässä. Tee liike hitaasti oman liikelaajuutesi puitteissa. Vaihda muutama kierroksen jälkeen liikkeen suuntaa. Vaihda sitten toinen olkapää työskentelemään. Tee lopuksi pyöritys yhtä aikaa kummallakin olkapäällä sekä eteen että taakse.

4

SELKÄ

4 Nosta pallo: Ota tukeva haara-asento. Jalkaterät osoittavat hiukan ulospäin. Kuvittele kevyt pallo eteesi lattialle. Lähdä laskeutumaan nostaaksesi pallon maasta. Seisten tehdessäsi käytä nostoon alaraajojen lihaksiasi kuten oikeaoppisessa nostossa aina. Istuen tehdessäsi taita itsesi lonkista eteenpäin. Selkä pysyy suorana koko liikkeen ajan.

Venyttä kylkeä: Nosta kuvittelemasi pallo pään yläpuolelle ja tee sivutaivutus pallon kanssa: paino siirtyy, vartalo kallistuu, kylki venyy. Liike ei pysähdy vaan palaa keskelle ja taipuu sitten sulavasti toiselle puolelle.

5

JALAT JA TASAPAINO

5 Pidä paino toisella jalalla ja piirrä vapaalla jalalla ympyrää lattiaan. Tee samalla käsillä ympyrä vartalosi edessä kuin uisit sammakkoa. Kiinnitä katse kauaksi lattiaan liikkeen ajaksi. Katseen kiinnittäminen vakauttaa tasapainoa. Vaihda jalkaa esimerkiksi kolmen liikkeen jälkeen.

LOPPUTASAUSLIIKE

6 Hengitä hitaasti syvään sisään ja nosta kädet ristissä yläviistoon. Ikään kuin ottaisit paidan pois päältäsi. Tartu ensin kädet ristissä kuvitteellisen paidan helmaan ja nostat kädet ylös. Uloshengityksellä anna käsien laskeutua rauhallisesti sivuilta alas.

6