

Demo 1

Ryhtiharjoittelu nykykäsityksen mukaan

Optimaalinen ("hyvä") ryhti

- Optimaalisessa ryhdissä ihmisen vertikaalinen asento on helppo. Hän seisoo linjautuneena luotisuoraan nähden. Lihaksissa on mahdollisimman vähän jännitystä, asento on rento, mutta hallittu

Nykyaikainen ryhtikäsitys

- Ryhdin käsittely laajasti
 - Ryhti (asento)
 - Liike (toiminta)
 - Liikkeiden hallinta (koordinaatio)

(Sandström & Ahonen 2011, 178)

Kehonhallinta

- Kykyä hallita suorituksen edellyttämiä asentoja ja liikkeitä tehokkaasti, taloudellisesti ja turvallisesti
- Perustuu kykyyn hahmottaa itsensä suhteessa luotisuoraan ja aistia kehon liikkeitä sekä korjata niitä

Ryhdin korjaaminen

- Ryhdin korjaamisessa on kyse liikkeen hallinnan parantamisesta
- Ryhtiharjoittelussa olennaista on liikkeen tuntemuksen kehittäminen
- Hyvän ryhtikorjauksen tarkoitus opettaa rentoutumaan ja ehkäisemään liiallinen lihastyö.

(Sandström & Ahonen 2011, 178)

Ryhdin opettaminen

- Nykyisen näkemyksen mukaan ryhti tulee opettaa sisäisen tuntemuksen kautta, sensomotoriikkaa parantamalla ja rentoutta lisäämällä

Ryhdin vaikutus

- Terveys
- Taitojen oppiminen
- Kunto
- Mieli

Opetussisältöjä

Hallinta
Liikkuvuus
Rentous

Hengitys

Hallinta kehonhuollon näkökulmasta

- Optimaalinen luustollinen linjaus (Ryhti)
- Lihastyön tarkoituksenmukaistaminen
- Keskivartalon syvä tuki → muu keho voi toimia tätä tukea vastaan ja rennosti ja luonnollisesti
- ”Hallinta vapauttaa rentouteen”

Hallinta kehonhuollon näkökulmasta

- Optimaalinen luustollinen linjaus (Ryhti)
- Lihastyön tarkoituksenmukaistaminen
- Keskivartalon syvä tuki → muu keho voi toimia tätä tukea vastaan rennosti ja luonnollisesti
- ”Hallinta vapauttaa rentouteen”

Riittävä hallinta Oppilaalle

- Tavoite: Optimaalinen ja ergonominen kehon käyttö eri työtilanteissa ja jokapäiväisessä elämässä.
- Keinot: Opetellaan tunnistamaan kehon optimaalinen rakenne ja keskiasennot

Hallinta kehonhuollon näkökulmasta

- Selkärangan loiva S
 - Lanneranka: Lordoosi (sisään kaari)
 - Rintaranka: Kyfoosi (ulos kaari)
 - Kaularanka: Lordoosi (sisään kaari)



Biomekaniikan ja ergonomian aloilla on yleisesti hyväksyttyä, että näiden rangan luonnollisten kaarien ylläpitäminen on keholle paras tapa ylläpitää tasapainoista asentoa ja vastustaa painovoiman rankaan aikaansaamia voimia. (Richardson ym. 2005, 67–68.)

Kehonosien keskiasennot

- Lantion neutraali- eli keskiasento
 - Suoliluun etu- ja takaharjut (horisontaali)
 - Suoliluun etu –harjut ja häpyluu (vertikaali)
 - (Istuinkyhmyt)

(Kendal ym. 1993)

Lantion ja lannerangan hallinta

- Lantion neutraaliasennon hallinta
 - Poikittainen vatsalihas
 - Selän syvät lihakset (m. Multifidus)
 - Pallea
 - Lantionpohjan lihakset

Nykytiedon mukaan lantion ja lannerangan vakauttaminen perustuu lihasten yhteistyöhön (Hodges & Gandivias 2000; Richardson ym. 1999, 125–143).

Kehonosien keskiasennot

- Hartiarenkaan asento

- Lapaluut
- Solisluut
- (rintalastan yläosa)
- (Olkapää)

(Kendall ym. 1993,16)

Hartiarenkaan hallinta

- Lapatuki lihakset

mm.

*epäkäslihas keski- ja
alaosa,

*etummainen sahalihak

* kiertäjäkalvosin
lihakset)

Liikkuvuus kehonhuollon näkökulmasta

- Selkärangan tasainen liikkuvuus
(eteen, taakse, sivulle, kierto, rullaus)
- Nivelten vapaa liike (mahdollistaa rentouden ja nivelten keskiasennon hallinnan)
- Vastavaikuttajalihasten keskinäinen suhde
(lihastasapaino)
- Aktiivinen (toiminnallinen)

Liikkuvuusharjoittelun tavoitteet

- Liikkuvuusharjoittelun avulla pyritään saavuttamaan vaivaton liikkuvuus, johon tarvitaan
 - Riittävä nivelten liikelaajuus
 - Lihasten, nivelsiteiden ja nivelkapselin oikea toimintapituus
 - Lihasten kimmoisuus ja rentous

Kehonhallintaa tukeva harjoittelu

- Lihasten harjoittaminen täysillä liikeradoilla (venyvyys ja joustavuus) --> tuki nivelille säilyy myös ääriasennoissa
- Kehonhallintaa tukevissa harjoitteissa lihaksisto joutuu dynaamisesti sekä venymään että aktivoitumaan
- Lihastasapaino ja hallinta = liikkuvuuden ja tukevuuuden yhteistoiminta

Tunnin sisältö

- Lantion keskiasennon hallintaa
- Rintakehän keskiasennon hallintaa
- Lapatuen keskiasennon hallintaa
- Pään ja niskan keskiasennon hallintaa
- Yhden osan hallinnasta koko kehon hallintaan
- Selkärangan liikkuvuutta (rullauksia)
- Eteen-, taakse- ja sivutaivutuksia, rangon kiertoja
- Nivelten keskiasentojen hallinta

Kehollinen oppiminen

- Tapahtuu parhaiten kun liikkeet suoritetaan hitaasti
- Hidas liike auttaa havainnoimaan miltä liike tuntuu ja mitä kehon sisällä tapahtuu
- Motorinen oppiminen tapahtuu helpommin ja nopeammin (muistijälki)
- Kehonhuoltoharjoittelussa liikkeet suoritetaan hitaasti, jotta kehontuntemus ja sitä kautta kehonhallinta paranee
- Kun liikkeet hallitaan hitaasti lisätään nopeutta, liikelaajuutta ja ympäristön tuomia haasteita

Kehonhuollon pedagogiikkaa

- Kerrotaan oppilaalle
- Harjoitusten vaikutuksia ja hyötyjä
- Mitä harjoitellaan ja missä tilanteissa oppilas voi käyttää harjoituksia/taitoja