



+ + Urheilijan
kehonhuolto-
harjoittelu

Miksi kehonhuoltoharjoittelua?

Kehonhuoltoharjoittelu tukee urheilijan hyvinvointia ja auttaa harjoittelutavoitteiden saavuttamisessa. Sen lisäksi, että kehonhuolto on osa harjoitteluasi, se on kokonaisvaltaisesti arkeesi vaikuttava ajattelutapa. Sisällyttämällä kuormitusta vähentäviä valintoja jokaiseen päivääsi, saat enemmän energiaa urheilemiseen. Lisäksi kehonhuoltoharjoittelun avulla voit parantaa lajisuorituksiasi, tehostaa palautumistasi ja saada lisää terveitä harjoittelu- ja kilpailupäiviä.

Kehonhuoltoharjoittelun keskeinen elementti on kehotietoisuus eli kehontunteus. Kehonhuoltoharjoittelulla opit tietoja ja taitoja, jotka vaikuttavat myönteisesti hyvinvointiisi ja jaksamiseesi. Taito havainnoida omaa kehoa on urheilussa äärimmäisen tärkeää. Esimerkiksi oman vireys- ja väsymystilan tunnistaminen auttaa sinua huomioimaan minkälaista valmistavaa harjoitusta tarvitset tulevaan treeniin. Opit myös tuntemaan minkälainen ja mihin kehon osiin kohdistuva liikkuvuus-, kehonhallinta-, tai palauttava harjoittelu on sinulle vaikuttavaa. Kehontunteus on taito, joka kehittyy harjoittelun seurauksena. Tavoitteena on se, että osaat havainnoida itseäsi ja tehdä havaintojesi perusteella valintoja, jotka johtavat myönteisiin vaikutuksiin.

Tässä harjoituskirjassa kehonhuoltoharjoitukset jaetaan kehonhallinta- ja **liikkuvuusharjoituksiin** sekä **palauttaviin liikkuvuus-, hengitys- ja rentoutusharjoituksiin**. **Kehonhallintaharjoituksilla** kehitetään kehon hyvän anatomisen asennon tiedostamista ja tukilihasten toiminnan tunnistamista. Hyvä asento ja tukilihasten toiminta vähentävät kehon turhaa kuormittumista, mahdollistavat lihastasapainon kehittymisen ja parantavat liikkeen tehokkuutta ja turvallisuutta. **Liikkuvuusharjoituksilla** kehitetään nivelten liikelaajuutta ja lihasten elastisuutta, jotta liikerajoitukset eivät ole esteenä laajoille ja tehokkaille liikeradoille. Kehonhallinta- ja liikkuvuusharjoittelu toteutetaan aina yhdessä, sillä tavoitteena on saada nivelellä oleva liikerata käyttöön siten, että liike on hallittua ja siten turvallista. Riittävä ja samalla hallittu liikkuvuus ehkäisee loukkaantumisia ja rasitusvammoja. **Palauttavilla harjoituksilla** vaikutetaan sekä kehoon että mieleen. Tarkoituksena on, että palautuminen sekä urheiluharjoittelusta että arjen kuormituksesta tehostuu ja nopeutuu parantaen jaksamista kokonaisvaltaisesti. Palauttavien liikeharjoitusten tarkoituksena on kehittää liikkuvuutta ja rentouttaa lihaksia. Hengitys ja rentoutumisharjoituksilla kehitetään myös keskittymiskyvyn ja läsnäolon taitoja.



Kehonhuoltoharjoittelun tunnuspiirteitä

Kehonhuoltoharjoitukset täydentävät ja tasapainottavat harjoittelukokonaisuuttasi. Kuten aikaisemmin todettiin, niin kehonhuollollisen harjoittelun tunnuspiirteitä ovat rauhallisuus, keskittyneisyys, havainnointi ja tiedostavuus. Olemalla tietoisesti läsnä ja suuntaamalla tarkkaavaisuutesi opit tulkitsemaan kehon viestejä tarkemmin ja voit tunnistaa paremmin kehosi tarpeet. On tärkeää, että havainnoit liiketuntemuksia ja löydät näin juuri sinulle sopivan tavan tehdä harjoitusta. Kokeilemalla erilaisia vaihtoehtoisia tapoja toteuttaa harjoitus, voit muokata harjoituksen itsellesi sopivammaksi ja vaikuttavammaksi. Vaihtoehtoisia suoritustapoja ovat esimerkiksi suuremmalla tai pienemmällä liikeradalla tekeminen tai liikkeen rytmiin hengittäminen. Kokeileva, tiedonhaluinen ja hyväksyvä mieli ja asenne ovat hyviä suhteutumistapoja kehonhuoltoharjoittelussa.

Unohda liiallinen suorittaminen. Liikkeen tuntu on paljon tärkeämpää kuin sen ulkoinen muoto tai onnistuminen. Ratkaisevaa on se, miltä harjoitus tuntuu ja miten se vaikuttaa oloosi.

Kehonhallinta- ja liikkuvuus-harjoitukset

Työskentely-
tapa: ”tiedostaen
ja keskittyen”

Kehonhallintaan keskittyvien kehonhuoltoharjoitusten tavoite on valmistaa kehoa harjoitukseen ja pitkällä aikavälillä parantaa kehon asentojen hallintaa niin, että suoritusten tehokkuus paranee ja kuormittavuus vähenee. Seuraavia liikkeitä voit tehdä ennen harjoitusta aktivoimaan kehon asentoa tukevia lihaksia, turvallisia liikelinjauksia ja riittävän laajoja liikeratoja. Mikäli olet loukkaantunut, sinulla on rasitusvamma tai kipuja, jotka estävät täysipainoista lajiharjoittelua, ovat seuraavat harjoitukset sinulle erityisen sopivia. Harjoituksissa keskitytään lantion ja hartiaareen sekä koko selkärangan keskiasentojen hallintaan. Liiketuntemukset ovat yleensä erilaisia, kuin perinteisissä lihaskuntoharjoituksissa, sillä tavoitteena on kohdistaa työ myös syviin, asentoa ylläpitäviin lihaksiin. Nämä lihakset ovat ”hitaita” lihaksia ja jos teemme voimakkaasti heti työtä vahvoilla liikettä aikaansaavilla lihaksilla, ”hitaat” eivät ehdi aktivoitua. Tästä syystä seuraavat harjoitukset on hyvä tehdä rauhallisesti ja hallitusti, lihastyötä aistien. Syvien lihasten toiminta on hyvä harjoitella ensin helpoissa asennoissa lattiatasossa. Sen jälkeen niiden toiminta voi siirtyä vaativampiin asentoihin ja urheiluharrastuksessasi käyttämiisi liikkeisiin.

MITEN LÖYDÄN KESKIASENNON?

Selkärangan keskiasennossa sivulta katsottuna lantio, rinta-kehä ja pää ovat samalla linjalla, jolloin suora linja (luotisuora) kulkee korvan nipukasta olkanivelen ja lonkkanivelen keski-pisteen kautta polvilumpion taakse ja nilkan kehräsluun edestä alustaan. Keskiasennossa selkäranka on iskunkestävin ja saa tukea lihaksilta. Lihakset voivat olla keskipituudessaan eli eivät lyhentyneinä tai yli-venyneinä.

Lantion keskiasennossa lantio ei ole kallistunut eteen, taakse tai sivulle eikä kiertynyt oikealle tai vasemmalle. Suoliluun ylä-etukärjet (SIAS) ovat keskenään ja häpyluun kanssa samalla linjalla. Lantion asento vaikuttaa jalkojen liikkeisiin sekä olennaisesti myös koko kehon asentoon ja liikkeisiin. Lantion keskiasennossa myös lannerangan keskiasento on mahdollinen ja syvät asentoa ylläpitävät lihakset pystyvät tukemaan selkäranka.

Hartiaareenalla tarkoitetaan lapaluiden, solisluiden ja rinta-lastan yläosan muodostamaa luista rengasta, joka ohjaa käsivarren liikkeitä. Hartiaareen keskiasennossa hartiat ovat saman levyiset edestä ja takaa, lapaluut on tasaisesti vasten rintakehän takaosaa, solisluut olkapään puoleisesta päästä hieman ylempänä kuin rintalastan puoleisesta päästä. Hartiaareen, etenkin lapaluiden hyvä toiminta vaikuttaa myönteisesti yläraajojen liikkeiden tehokkuuteen, säästää olkapään kuormittumista ja ehkäisee niska-hartiaseudun lihaskireyksiä.

1. Lantion kierto: jalkojen droppaukset

Tarkoitus:

Lantion keskiasennon tunnistaminen ja syvien keskivartalon lihasten aktivoiminen.

Alkuasento:

Koukkuselinmakuu, jalkaterät ja polvet lonkkanivelten linjassa tai polvet lonkkanivelten päällä.

Toteutus:

Keinuttele lantio keskiasentoon eli aseta lantion takaosa alustaa vasten. Vakauta lantio paikoilleen tiivistämällä uloshengityksellä vatsalihaksia kevyesti kohti selkää. Nosta hitaasti polvet lonkkanivelten päälle. Uloshengityksillä laske jalkoja vuorotellen hieman alaspäin samalla lantiota ja selkää paikallaan halliten. Kun saat tuntuman vatsalihasten työskentelyyn, voit toistaa vielä muutaman kerran molemmilla puolilla. Saman harjoituksen voit tehdä myös aloittamalla liike jalkapohjat alustassa ja nostamalla uloshengityksellä yhtä jalkaa kerrallaan hieman irti alustasta.

Havainnoi:

Tuntuuko vatsalihaksissa työskentelyä? Pysyykö lantio ja selkä paikallaan jännittymättä? Voinko rentouttaa hartiat ja kasvot? Miltä vatsassa ja selässä tuntuu liikkeen jälkeen?



KUVA 1A. Alkuasento



KUVA 1B. Jalkojen "droppaukset"

2. Lankkunosto



KUVA 2A. Lankkunosto



KUVA 2B. Jalan nosto

Tarkoitus:

Lantion tukilihasten vahvistaminen ja lantion kiertosuunnan hallinta, pakara -lihaksen syvän osan tunnistaminen ja aktivoiminen yhdessä pinnallisen osan kanssa. Alaselän ja polven rasitusvaivojen ehkäisy.

Alkuasento:

Koukkuselinmakuu polvet 90 asteen kulmassa, jalkaterät ja polvet lonkkanivelten linjassa.

Toteutus:

Keinuttele lantio keskiasentoon eli aseta lantion takaosa alustaa vasten. Nosta lantio ilmaan niin, että lonkkanivel ojentuu suoraksi. Selän ei kuitenkaan tule notkistua eli lonkkaa ei yliojenneta. Vakauta asentoa painamalla hartioita ja käsivarsia lattiaan. Paina tukijalkaa lattiaan, jotta saat pakaralihaksen aktivoitumaan. Ojenna vapaa jalka hitaasti ilmaan halliten lantio paikallaan. Tee liike uloshengityksellä tiivistäen vatsalihaksia kohti selkää. Kun saat tuntuman pakaralihaksen työskentelyyn, voit toistaa vielä pari kertaa molemmat puolet. Jos reiden takaosan lihakset tuntuvat jännittyvän liikaa, nosta yläasennossa vain kantapää ilmaan. Harjoituksen jälkeen rentouta selkää ja lantion lihaksia halaamalla käsillä polvet kohti vartaloa ja keinutteleamalla selkää vasten alustaa.

Havainnoi:

Tuntuuko, että tukijalan pakaralihas työskentelee? Pysyykö lantio paikallaan vai laskeeko toinen puoli alemmas? Pysyykö selkä jännittymättä paikallaan? Voinko rentouttaa hartiat ja kasvot?

3. Lapapunnerrus (lapatuki eteen)

Tarkoitus:

Hartiarenskaan (olkapäiden, lapojen ja solisluiden) hyvän linjauksen löytäminen ja hartiaseudun tukilihasten aktivoiminen.

Alkuasento:

Etunoja joko polvet tai päkiät alustassa

Toteutus:

Vakauta lantio ja selkä keskiasentoon. Aseta ranteet ja olkapäät päällekkäin. Loitonna lapaluuta kohti kainaloita ja lähennä takaisin kohti selkärankaa. Kyynärpäät pysyvät suorina liikkeen ajan ja selän asento säilyy samana. Kun saat tuntuman lapaluiden ulkoreunalla ja kainalon alla olevien lihasten työskentelyyn/aktivoitumiseen, voit toistaa vielä muutaman kerran. Jätä lopuksi lapaluut keskiasentoon.

Havainnoi:

Pysyykö selkä keskiasennossa eli tapahtuuko liike vain lapaluista? Säilyykö niska selän kanssa samassa linjassa? Miltä keskivartalossa tuntuu asennon kannatus? Voinko rentouttaa hartioiden yläosaa?



KUVA 3A. Lapaojen loitonus



KUVA 3B. Lapojen lähennys

4. Etunojasta kulmanojaan (lapatuki ylös)



KUVA 4A. Etunojasta kulmanojaan



KUVA 4B. Etunojasta kulmanojaan

Tarkoitus:

Hartiarenkaan (olkapäiden, lapojen ja solisluiden) hyvän asennon /linjauksen löytäminen, jalkojen takaosan liikkuvuuden kehittäminen sekä selän keskiasennon hallinta.

Alkuasento:

Etunoja päkiät tai polvet alustassa (ranteet ja olkapäät päällekkäin)

Toteutus:

Vakauta lantio ja selkä keskiasentoon. Ojenna hartiakulma työntäen käsillä lantio ylös ja taakse kulmanojaan. Vaihtoehtona on laskea polvet alustaan. Palaa takaisin etunojaan ojentaen lonkkanivelet, palauttaen lavat keskiasentoon säilyttäen selän kannatus. Kun saat tuntuman yläselän ja keskivartalon lihasten työskentelyyn/aktivoitumiseen, voit toistaa vielä muutaman kerran.

Havainnoi:

Pysykö selkä keskiasennossa eli tapahtuuko liike vain lonkka- ja olkanivelestä? Miltä vatsassa tuntuu asennon kannatus? Missä tuntuu venytystä? Säilykö niska selän kanssa samassa linjassa?

5. Lonkan koukistajan venytys

Tarkoitus:

Lonkanivelen liikkuvuuden kehittäminen jalan taakse viennissä ja lantion keskiasennon hallinnassa. Lonkankoukistajien venyvyyden ja pituuden kehittäminen.

Alkuasento:

Toispolvinseisonta: keppi pystylinjassa koskettaen takaraivoa, lapojen väliä ja ristiluuta (selkärangan keskiasento) kepin ja lannerangan väliin jää noin kaksi sormen leveyttä.

Toteutus:

Ojenna lonkkaniveltä viemällä lantiota eteenpäin tai polvea taaksepäin ja aktivoi samalla pakaralihasta. Pidä venytys rauhallisen uloshengityksen ajan ja palaa alkuasentoon. Toista muutaman kerran ja vaihda sitten toinen puoli. Lannerangan ja kepin väliin jäävä tilaa säilytetään samana eli lantio ei kallistu eteen eikä lanneranka notkistu. Keppi siirtyy kuitenkin mukana pystylinjassa eteenpäin.

Havainnoi:

Tunnistatko milloin selkä lähtee irtamaan kepeistä eli milloin lantiosi lähtee kallistumaan eteen? Tuntuuko venytys lonkan etuosassa (lonkan koukistajassa) vai jossain muualla, esim. etureidessä, kumpi vaikuttaa kireämmältä?



KUVA 5A. Lonkankoukistajan venytys: alkuasento



KUVA 5B. Lonkkanivelen ojennuksen lisääminen



Palauttavat harjoitukset

Palautumista nopeuttaa ja edistää rentoutuminen. Rentoutumisen edellytys on rauhoittavan parasympaattisen eli lepohermoston käynnistyminen. Hyvinvointimme ja terveytemme kannalta on tärkeää, että saamme tämän lepohermoston aktivoitua useita kertoja päivän aikana. Erityisen tärkeää se on, kun halutaan kehon ja mielen palautuvan fyysisestä tai henkisestä rasituksesta. Palautumiseen voimme vaikuttaa itse monin tavoin. Tutkiskele mitkä ovat sinulle sopivia tapoja. Onko se ehkä luonnossa liikkuminen, saunominen, avannossa pulahtaminen, rentouttava venyttely, hieronta tai jokin muu. Aina ei ole aikaa erilliseen harjoitukseen, mutta arjen keskeltä löytyy varmasti hetki, johon voi sisällyttää rauhoittavan ja palauttavan miniharjoituksen. Se voi olla esimerkiksi bussipysäkillä hartioiden rentouttavat ympyrät, muutaman minuutin ajan tietoisesti lonkkaniveltä ojentava kävelyaskel tai ruokajonossa muutama tietoinen hengitys. Syvä ja rauhallinen hengitys on tehokas ja nopea tapa käynnistää rauhoittavan lepohermoston toiminta ja laskea stressin kokemusta.

Kokeile myös seuraavien palauttavien harjoitusten sopivuutta itsellesi. Harjoitukset on jaettu rentouttaviin liikkuvuusharjoituksiin sekä Hengitys- ja rentoutusharjoituksiin.

Rentouttavat liikkuvuusharjoitukset

Työskentely-
tapa: ”aistien ja
tunnustellen”

Rentouttava liikkuvuusharjoittelu on aktiivista palautumista. Seuraavat harjoitukset ovat selkärangan ja nivelten liikkuvuutta kehittäviä ja lihasjännityksiä poistavia dynaamisia, rullaavia ja kiertoliikkeitä. Liikkeet on tarkoitus tehdä hitaasti ja rauhallisesti mahdollisimman vähällä lihastyöllä, jotta ne vaikuttavat lihaskireyksiä rentouttavasti sekä nikamien ja nivelten aineenvaihduntaa parantavasti. Liikkeet sopivat käytettäväksi sekä harjoitukseen valmistavina, että palauttavina.

”Urheilijana oma keho toimii työvälineenä, joten siitä on pidettävä hyvää huolta. Mitä paremmassa kunnossa keho on, sitä parempi suoritus yleensä on. Toki myös pääkopalla on vaikutusta suoritukseen. Joukkue-treenien ohella teen paljon omatoimista harjoittelua. Vatsoja, lämmittelyä jaloille ja myös pientä voima-treeniä yleisesti. Yleensä aloitan noin tuntia ennen kuin joukkue-harjoitukset alkavat. Tällä tavalla pyrin ehkäisemään loukkaantumisia ja saamaan kropastani parhaan irti.”

– PERPARIM HETEMAJ (1986), JALKAPALLO



1. Rintakehän ympyrät



KUVA 1A. Rintakehän ympyrät: toisen lavan kautta taaksetaivutukseen



KUVA 1B. Rintakehän ympyrät: taaksetaivutus



KUVA 1C. Rintakehän ympyrät: ylävaiheessa pieni pyöristys yläselässä

Tarkoitus:

Rintakehän alueen rentouttaminen ja rintarangan liikkuvuuden parantaminen

Alkuasento:

Selinmakuu jalat suorina tai koukussa

Toteutus:

Aseta pehmeä pallo tai pyyherulla lapojen alle. Tue käsillä päätä läheltä niskaa. Käännä lantion takaosa alustaa vasten, jolloin lanneselkään tulee pituutta. Piirrä rintakehällä hitaasti ympyrän mallista liikerataa aloittaen toisen lapaluun kautta (kuva 11A) kannatettuun taaksetaivutukseen (kuva 11B) ja palaten toisen lapaluun kautta pieneen yläselän pyöreyyteen (kuva 11 C). Pidä lantio paikallaan, jotta liike kohdistuu rintakehään. Voit kuvitella, että lantion takaosa on tarralla kiinni alustassa. Tee ensin toiseen suuntaan muutamia ympyröitä ja vaihda sitten suuntaa.

Havainnoi:

Miten liikkeen tuntemus muuttuu, jos hengitän taaksetaivutuksen aikana sisään ja nousuvaiheessa ulos, että jos hengitän päinvastoin? Voinko rentouttaa hartiat ja kasvot? Miltä yläselässä ja hartioissa tuntuu liikkeen jälkeen, kun asetan ne lattialle?

2. Lantion ympyrät

Tarkoitus:

Rentouttaa lantioseutua ja alaselkää sekä aikaansaada liikettä lonkkiin ja lannerankaan.

Alkuasento:

Koukkuselinmakuu

Toteutus:

Aseta pallo lantion alle. Anna lantion painon laskeutua pallon päälle. Piirrä pallolla ympyrää aloittaen pienestä ja kasvattaen liikettä lantion ja alaselän tuntemusten mukaan. Lantion tulisi levätä pallon päällä rentona ja alaselän ei tulisi jännittyä. Tee ympyrät molempiin suuntiin.

Havainnoi:

Tuntuuko jokin kohta ympyrästä erilaiselta? Mihin suuntaan lantio liikkuu parhaiten, mihin vähiten? Miltä lantio ja alaselkä tuntuvat vasten alustaa harjoituksen jälkeen?



KUVA 2. Lantion ympyrät

”Voin kokemuksesta sanoa, että omaan kehonhuoltoon kannattaa panostaa jos haluaa menestyä. Harjoittelu on tehokkaampaa kun kroppa toimii optimaalisesti ja loukkaantumiset vähenevät. Ravinteikkaan ruokavalion ja laadukkaan unen lisäksi mun kehonhuoltorutiineihin kuuluvat meditaatio ja rentoutumisharjoitteet. Niiden avulla saan kropan ja mielen rauhoittumaan, mikä vähentää stressiä ja tehostaa palautumista.

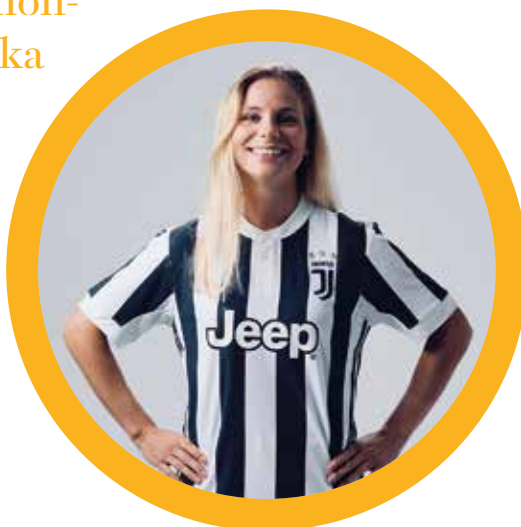
3. Hartiasiltarullaus



KUVA 3. Hartiasiltarullaus

Juventuksessa hieronnan ja fysioterapian lisäksi meille pelaajille suunnitellaan henkilökohtaiset kehonhuolto-ohjelmat, jotka suoritetaan punttisalilla ennen jokaista joukkueharjoitusta.”

– TUIJA HYYRYNEN
(1988), JALKAPALLO



Tarkoitus:

Selän lihasten rentouttaminen, nikamien aineenvaihdunnan parantaminen ja selkärangan tasaisen liikkuvuuden kehittäminen

Alkuasento:

Koukkuselinmakuu, jalkaterät ja polvet lonkkanivelten linjassa. Voit myös laittaa pehmeän pallon polvien väliin linjaamaan jalkoja.

Toteutus:

Keinuttele lantio keskiasentoon eli aseta lantion takaosa alustaa vasten. Käännä aluksi lantio niin, että lanneselkä painuu alustaan ja rullaa sitten selkäranka alhaalta aloittaen nikama nikamalta hartiasiltaan. Rullaa myös alaspäin nikama kerrallaan aloittaen nyt yläselästä. Voit tehdä molemmat rullaukset uloshengityksellä, jolloin selkärankaa on helpompi pyöristää. Palauta lantio takaisin keskiasentoon ja toista rullaus muutamia kertoja.

Havainnoi:

Miten selkärangan eri osat rullaavat/tuntuvat vasten alustaa, tuntuuko jokin kohta jäykemmältä kuin toinen? Voinko rentouttaa hartiat ja kasvot? Miltä selkä tuntuu liikkeen jälkeen, miten se koskettaa alustaa?

4. Lonkan ympyrät

Tarkoitus:

Rentouttaa lantion ja lonkan lihaksia sekä helpottaa lonkkanivelen liikettä kaikkiin liikesuuntiin.

Toteutus:

Aseta selinmakuulla vyö joko polvitaiveeseen (polvi koukussa) tai jalkapohjaan (polvi suorana). Lattiassa oleva jalka voi olla suorana tai koukussa. Rentoutua jalka vyön varaan ja ohjaa käsillä lonkkanivelestä ympyräliikettä

Havainnoi:

Tuntuuko lonkan kaikki liikesuunnat samanlaisilta vai liikkuuko lonkkanivel johonkin suuntaan helpommin tai vähemmän? Voitko antaa jalan rentoutua vasten käsien ja vyön kannatusta? Tunnetko jalkojen puolieroja harjoituksen jälkeen selinmakuulla?



KUVA 4. Lonkan ympyrät

5. Rintarangan dynaaminen kierto



KUVA 5A. Rintarangan dynaaminen kierto



KUVA 5B. Rintarangan dynaaminen kierto

Tarkoitus:

Rintarangan kiertosuunnan liikkuvuuden parantaminen ja niska hartiaseudun rentouttaminen

Toteutus:

Aseta kylkimakuulla lantio rintakehä ja pää samalle linjalle, jotta selkäranka asettuu keskiasentoon. Koukista lonkat ja polvet. Aseta tyyny pään alle ja ojenna alakäsi eteen hartian linjassa. Voit asettaa tyynyn myös polvien väliin. Kurkota päällimmäisellä kädellä lattiaa pitkin eteen alakäden ohi (kuva A. sisäänhengitys). Anna yläselän hieman pyöristyä ja lapaluun liukua kohti kainaloa. Vie käsi kurkottaen ja kannattaen yläkautta takaviistoon rintakehää auki kiertäen (Kuva B. uloshengitys). Toista liike muutamia kertoja ja tee sitten sama toisella kyljellä.

Havainnoi:

Voinko säilyttää lanneselän keskiasennossa? Voitko rentouttaa hartiat? Tuntuuko yläselässä ja hartioissa puolieroaa liikkeen jälkeen, kun toinen puoli on tehty ja toinen ei ja ne lepäävät lattiaa vasten?

6. Kaularangan kierrot

Tarkoitus:

Rentouttaa niskan ja hartian seudun lihaksia, vapauttaa kaularangan kiertoliikettä

Toteutus:

Aseta koukkuselinmakuulla pehmeä pallo niskan ja pään alle siten, että niska voi rentoutua pallon varaan. Voit tehdä liikkeen myös ilman palloa. Kierrä kaularankaa hyvin hitaasti toiseen suuntaan niin pitkälle kuin se helposti kiertyy. Sivulla anna leuan kevyesti laskeutua kohti olkapäätä. Voit viipyä kierrossa ja nauttia venytyksestä. Palaa yhtä hitaasti takaisin keskilinjaan ja vaihda kierron suuntaa. Anna pään olla painavana vasten palloa koko harjoituksen ajan. Kun otat pallon pois, kannattele toisella kädellä päätä pitäen niskan ja kaulan alue edelleen rentona. Laske pää alustalle.

Havainnoi:

Miltä pään paino vasten palloa tuntuu? Aistitko niskan rentouden tai milloin se helposti jännittyy? Miltä hartioiden ja niskan alue tuntuu harjoituksen jälkeen?



KUVA 6A. Kaularangan kierrot



KUVA 6B. Kaularangan kierrot



Hengitys ja rentousharjoitukset

Seuraavat hengitys- ja rentousharjoitukset ovat samalla tietoisien läsnäolon harjoituksia. Tietoisesti läsnä olevassa tavassa harjoitella keskitämme huomion yhteen asiaan kerrallaan ja harjoittelemme ylläpitämisen tarkkaavaisuutta siinä asiassa tai kohteessa. Sama taito siirtyy vähitellen myös muuhun harjoitteluun ja arkielämään. Osaamme tunnistaa paremmin, mikä on tässä hetkessä olennaista ja meillä on kykyä keskittyä yhteen asiaan kerrallaan, esimerkiksi omaan lajiharjoitukseen. Näissä harjoituksissa huomion kohteena on kehon aistimukset ja hengitys.

Hengitys on ihmisen automaattinen toiminto. Jännityksistä vapaa luonnollinen hengitys auttaa meitä voimaan paremmin, tukee hyvinvointiamme ja terveyttämme monella tavalla. Stressi, lihaskireydet tai erilaiset jännittyneisyyden tunteet voivat rajoittaa estotonta, luonnollista hengitystä. Stressin tai tunteiden tukahduttamisen seurauksena tapahtuva hengityslihasten jännittyminen estää pallean luonnollista liikettä. Pallea siis reagoi stressiin ja erilaisiin tunteisiin jännittymällä. Hengitysharjoituksilla voimme oppia tuntemaan jännityksen ja rentouden hengityksessä. Kun olemme tietoisia hengityksestämme, voimme sen avulla myös helpottaa jännityksen tunteiden aikaansaamia fysiologisia reaktioita (esim. sykkeen nousu), jolloin jännityskään ei tunnu niin haittaavalta. Seuraavat hengitysharjoitukset vapauttavat pallean toimintaa, rentouttavat kehoa ja rauhoittavat mieltä.

Hengitys- ja rentoutusharjoituksia voit tehdä ennen ja jälkeen treenaamisen, ennen kilpailua, nukkumaan mennessä tai arjen lomassa päivän aikana. Hyvä kesto tehdä harjoituksia noin 10 minuutin ajan, mutta usein jo yksi minuuttikin vaikuttaa myönteisesti. Rentoutusharjoitukset voit pyytää kaverisi tai vanhempasi lukemaan sinulle ääneen. Vastaavia harjoituksia löytyy myös äänitteinä (ks. lähteet).

1. Pallean liike ja kehämäinen hengitys

Tarkoitus:

Pallean liikkeen tunnistaminen, keuhkojen eri osien käyttö hengittäessä, rintakehän liikkuvuuden ylläpitäminen.

Toteutus:

Asetu mukavaan selinmakuuasentoon. Tunnustele käsillä, kuinka kylkikaaret liikkuvat. Sisäänhengityksellä pallea liikkuu alaspäin ja pullistaa kylkiä ja vatsaa ulos. Uloshengityksellä pallea rentoutuu ja nousee takaisin ylös rintakehään, jolloin vatsan peitteet laskevat ja kylkikuut palaavat sivuilta takaisin. Anna hengityksesi virrata vapaasti ja tarkkaile sen luonnollista rytmiä. Tunnustele hengityksen liikettä myös kyljistä alimpien kylkiluiden kohdalta ja selän puolelta alimpien kylkiluiden kohdalta. Saatko yhteyden pallean takaosaan joka kiinnittyy selkärangan etupuolelle? Syvään hengittäessä myös selässä on mahdollista tuntea hengitysliike. Tämä avaa selkärangaa ja kylkiluiden niveliä selkärangassa. Keskittämällä huomion palleaan ja tietoisesti rentouttamalla sitä, voit myös rentouttaa mielen ja antaa itsellesi lisää tilaa hengittää.

Päätä harjoitus havainnoiden vain miten oma ”hengitys hengittää” sellaisena kuin se luonnollisena on.

Havainnointi:

Tuntuuko hengitysliike joka puolella rintakehää? Tuntuuko hengityksen liike sisäänhengityksellä nousevana aaltona ja uloshengityksellä laskevana aaltona? Miltä hengitys tuntuu harjoituksen jälkeen? Miltä olo tuntuu harjoituksen jälkeen?

2. Rentouttava vatsa-pallea hengitys



KUVA 1. Rentouttava vatsa-pallea hengitys

Tarkoitus:

Lepohermoston toiminnan käynnistyminen ja rentoutuminen, kehon palautuminen ja rauhoittuminen, rintakehän ja selän liikkuvuuden ylläpitäminen, Kudosten hapensaannin lisääntyminen ja nestekierron vilkastuminen.

Toteutus:

Asetu mukavaan selinmakuuasentoon ja sulje silmäsi. Laita kädet vatsan päälle. Pidä vatsa rentona ja kohdista hengitys vatsaan asti. Sulje silmät ja tunnustele vatsan liikettä. Tunnustele sisäänhengityksellä, miten vatsa nousee käden alla ja rintakehän yläosa on rauhallinen. Tarkkaile uloshengityksellä, miten vatsa laskee käden alla. Syvä uloshengitys tukee rentoutumista ja rauhoittumista. Voit harjoitella uloshengityksen syventämistä laskemalla uloshengityksellä puolet pidempään kuin sisäänhengityksellä, esimerkiksi sisäänhengitys kolmeen tai neljään laskien ja vastaavasti uloshengitys kuuteen tai kahdeksaan laskien. Anna hengitysten välillä olla luonnollinen tauko niin, että sisäänhengitys alkaa itsestään. Päätä harjoitus havainnoiden vain hetken miten oma ”hengitys hengittää”

Havainnoi:

Tuntuuko hengityksen liike sisäänhengityksellä nousevana aaltona ja uloshengityksellä laskevana aaltona? Miltä hengitys tuntuu harjoituksen jälkeen? Miltä olo tuntuu harjoituksen jälkeen?

3. Kehon skannaus

Tarkoitus:

tiedostaa omaa oloa ja kehon osien tuntemuksia, rentouttaa kehoa ja rauhoittaa mieltä.

Toteutus:

Asetu mukavaan asentoon ja sulje silmäsi. Vie huomiosi kehoosi ja tunnustele, miltä siinä tuntuu. Skannaa kehosi varpaista päälakeen ja havainnoi jokainen tuntemus kehossasi. Huomioi pienetkin kehonosat kuten jokainen varvas, korvanlehdet, kulmakarvojen väli ja suun sisätila. Jotkut tuntemukset saattavat olla epämiellyttäviä, toiset tuntuvat hyviltä. Sillä ei ole väliä, miltä ne tuntuvat, tarkkaile vain hetki sitä, miltä kehosi tuntuu ja mitä kehossasi tapahtuu.

Voit tehdä saman harjoituksen myös rentouttamalla tietoisesti uloshengityksen aikana huomiosi kohteena oleva kehonosa.

Havainnoi:

Onko jokin tuntemus muuttunut kehossasi tai olossasi harjoituksen aikana? Miltä tuntuu ottaa vastaan kaikenlaiset tuntemukset? Miten eri kehon osat rentoutuvat?

4. Keho- rentoutus

Tarkoitus:

tiedostaa omaa oloa ja kehon osien tuntemuksia, rentouttaa kehoa ja rauhoittaa mieltä.

Toteutus:

Ota mukava makuuasento ja sulje silmäsi. Keskity kuuntelemaan hengitystäsi. Sinun ei tarvitse muuttaa sitä, huomaa vain hengityksesi. Tarkastele miltä kehossasi tuntuu, kun hengität sisään ja ulos omaan luonnolliseen rytmiisi.

Syvennä hengitystäsi hetkeksi ja huomaa, kuinka sisäänhengityksellä rintakehäsi laajenee ja vatsasi kohoaa ja miten uloshengityksellä koko kehosi painuu lähemmäs alustaa ja rentoutuu. Jatka näin hetken aikaa ja palaa vähitellen omaan luonnolliseen hengitykseen. Kuuntele, miltä kehossasi tuntuu juuri nyt. Jos jossain osassa kehoasi tunnet kylmyyttä tai lämpöä, jännitystä tai rentoutta, niin vain huomioi se, arvostelematta ja pyrkimättä muuttaa tuntemuksiasi. Voit antaa itsesi rauhoittua tähän hetkeen.

Tunnustele, miten kehosi lepää alustalla koko painollaan. Tunne, kuinka painavat jalkateräsi ja nilkkasi ovat. Anna niiden painon laskeutua lattiaan, pohkeita myöten. Voit antaa reitesisi ja lantiosi rentoutua painavina vasten lattiaa. Vatsasi ja rintakehäsi voivat sulaa rennommiksi ja muuttua painavimmiksi jokaisella uloshengityksellä. Myös koko selkäsi saa laskeutua kohti alustaa pehmeänä ja painavana. Voit antaa hartioidesi laskeutua. Tunne olkavarsiesi paino ja anna painontunteen levitä käsivarsiisi ja ranteisiisi saakka. Kämmenselkäsi ja sormesi vain lepäävät lattiaa vasten. Pääsi painuu lattiaa vasten koko painollaan. Tunne, kuinka niskasi ja kaulasi pehmenee. Anna leukasi rentoutua täysin. Luovu myös kielestä jännityksestä, anna sen vain levätä suusi pohjalla. Anna kasvojesi levätä. Painontunteen myötä kehosi voi päästää irti kaikesta jännityksestä ja voit antaa itsellesi luvan vain olla. Vietä tässä aikaa niin kauan kuin sinusta tuntuu sopivalta.

Hiljalleen voit liikutella sormiasi ja varpaitasi. Anna liikkeen kasvaa ja virrata laajemmin kehoosi. Voit myös keinutella lantiotasi kevyesti puolelta toiselle. Hitaasti avaa silmäsi ja herättele kehoasi kevyin venytyksin ja haukotuksin. Käännä rauhallisesti kylkimakuulle ja nouse istuma- asentoon ja siitä seisomaan. Huomaa olosi kehossasi nyt ja kiitä itseäsi tämän harjoituksen tekemisestä.



Kehonhuoltoharjoitteluni ja havaintoni sen vaikutuksista

Seuraavia tehtäviä voit käyttää kehonhuoltoharjoittelusi tukena huomataksesi miten harjoitukset vaikuttavat ja minkälaiset harjoitukset näyttäisivät olevan sinulle sopivia. Saat itsellesi myös tietoa ja kokemusta minkä pituisia harjoituksia sinun kannattaa tehdä, onko ympäristöllä merkitystä harjoitusten vaikuttavuuteen tai missä yhteydessä tehtynä harjoituksista on sinulle hyötyä.

Voit tarkkailla esimerkiksi, miten koulupäivän aikana tehdyt minitauot vaikuttavat loppupäivän vireystilaasi, miten ennen nukkumaanmenoa tehdyt harjoitukset vaikuttavat uneesi tai hyödytkö enemmän lyhyistä hengähdyshetkistä arjen keskellä vai pidemmistä harjoituksista rauhallisessa ympäristössä.

1. Tee erilaisia harjoituksia päivittäin viikon ajan
2. Poimi harjoituksia eri osa-alueista eli kehonhallinta- ja liikkuvuusharjoituksista sekä myös erityyppisistä palauttavista harjoituksista
3. Tee myös eri pituisia harjoituksia ja eri ajankohtina
4. Kirjaa tekemäsi harjoitukset alla olevaan taulukkoon ja tutkiskele, muuttuuko jokin asia?

1. Havainnointitehtävä

(taulukko seuraavalla sivulla)

Muistiinpanoja

[illegible]

- + Ensimmäiseen sarakkeeseen kirjaa valitsemasi harjoitusten tavoite itsellesi.
 - + Toiseen sarakkeeseen kirjaa tekemäsi harjoitus tai liikkeit
 - + Kolmanteen sarakkeeseen kirjaa harjoitukseen käyttämäsi aika sekä missä yhteydessä tai ympäristössä teit harjoituksen
 - + Neljänteen sarakkeeseen kirjaa tuntemuksesi ennen harjoitusta
 - + Viidenteen sarakkeeseen kirjaa kehon tuntemukset ja oma olosi harjoituksen jälkeen
 - + Kuudenteen sarakkeeseen kirjaa ajatuksiasi tai oivalluksiasi harjoituksen muista myöhemmin tuntuvista vaikutuksista
- Tämän sarakkeen täytät siis myöhemmin samana tai seuraavana päivänä

HARJOITUKSEN TAVOITE ITSELLENI	TEKEMÄNI HARJOITUS TAI LIIKKEET	HARJOITUS- YMPÄRISTÖ, HARJOITUKSENI AJANKOHTA JA KESTO	TUNTEMUKSENI JA OLONI ENNEN HARJOITUSTA	TUNTEMUKSENI JA OLONI HARJOITUKSEN JÄLKEEN

2. Pohdintatehtävä

MITÄ AJATUKSIA HARJOITUSTEN VAIKUTUKSET SINUSSA HERÄTTIVÄT?

MIKÄ VAIKUTUKSISTA ON SINULLE TÄRKEIN TÄLLÄ HETKELLÄ?

MINKÄLAINEN OLISI TÄTÄ VAIKUTUSTA EDISTÄVÄ TEKO, JONKA VOISIT TEHDÄ JO TÄNÄÄN?

MITEN VOISIT LISÄTÄ NÄITÄ TEKOJA ARKEESI VÄHITELLEN?

Tämän tehtävän avulla voit pohtia mitä muutoksia haluaisit ja voisit tehdä arkeesi pysyvien hyvinvointivaikutusten lisäämiseksi.