

KEHON ASENTO

- RYHTI
- KEHON KANNATUS

Kehon asento

- Kehon asento muodostuu hengityksen, ilmeiden, eleiden, liikkeiden, ajatusten, mielialan, tunteiden ja vuorovaikutuksen kokonaisuudesta.
- Tunnemaailmaa eletään keholla → oma asentomalli

Tasapainoinen asento ja harjoittelu

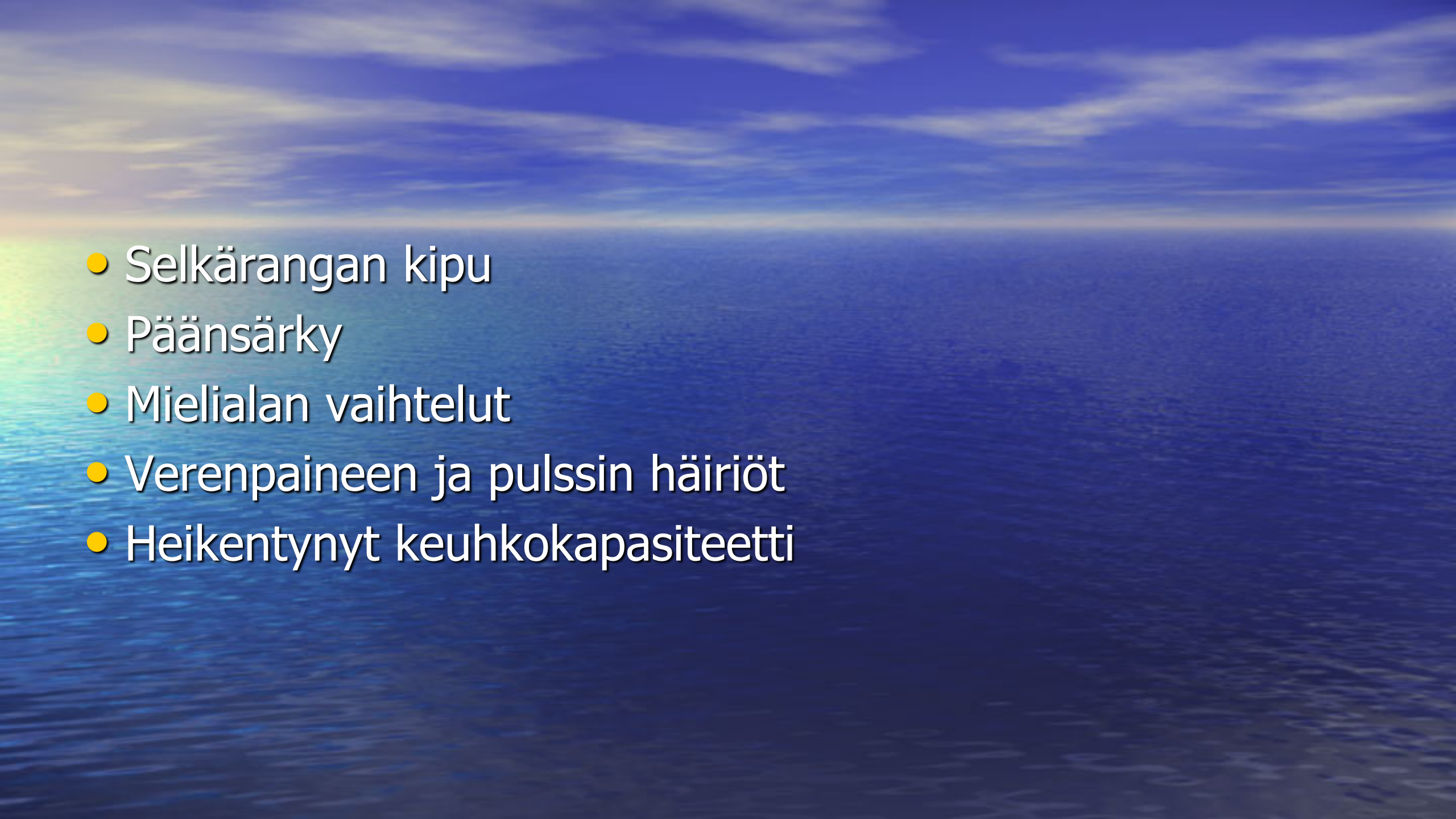
- Tasapainoinen ja toiminnallinen asento mukautuu elämän eri tilanteisiin niin levossa kuin liikkeessäkin.
- Kehon-mieli yhteys heijastuu harjoittelun luonteeseen

Miksi ryhtiin ja kehon asentoon tulee kiinnittää huomiota

- Nykytutkimus yhdistää monet ongelmat ja tietyt sairaudet kokonaan tai osittain riippuvaiseksi ryhdin muutoksista

Tutkimustietoa ryhdin vaikutuksista

- Kaularangan asentovirhe – yleisten terveystietojen heikentyminen
- Rintarangan köyryselkäisyys ikääntyneillä – lyhyempi eliniän ennuste
- Paineinen rinta- ja vatsaontelon tila – elinten heikentynyt verenkierto (Patell et al. 2010)

- 
- Selkärangan kipu
 - Päänsärky
 - Mielialan vaihtelut
 - Verenpaineen ja pulssin häiriöt
 - Heikentynyt keuhkokapasiteetti

Ryhdin määrittelyä



Ryhti

- Ryhti tarkoittaa kehon olemusta eri asennoissa, joka saavutetaan lihasten, jänteiden, luiden ja nivelten yhteistoiminnalla.

(Sandström & Ahonen 2011, 175)

Optimaalinen ryhti

- Optimaalisessa ryhdissä ihmisen vertikaalinen asento on helppo. Lihaksissa on mahdollisimman vähän jännitystä, asento on rento, mutta hallittu

Nykyaikainen ryhtikäsitely

- Ryhdin käsittely laajasti
 - Ryhti (asento)
 - Liike (toiminta)
 - Liikkeiden hallinta (koordinaatio)
- Ryhti – kehon kannatus
(Sandström & Ahonen 2011, 178)

Ryhti

- **Asentoryhti:** Aktiivinen ja dynaaminen (ei ylijännittänyt tai veltto)
- **Liikeryhti:** Tasapainoinen, luonnollinen ja vapaa liike

RYHTI

- Kertoo liikunnallisesta valmiudesta
- Heijastaa tunnetiloja ja mielialoja
- Ilmentää motorista ja psyykkistä persoonallisuutta
- Ruumiinrakenne → yksilöllisyys

Tasapainoisen asennon tarkastelu

- Luotisuora kulkee sivusta katsottuna ulomman kehräsluun edestä, polvilumpion takaa, lonkan tai ranteen ja olkapään kautta korvan edestä pääläelle.
- Takaa katsottuna luotisuora kulkee selkärankaa pitkin ja edestä puolestaan navan ja nenän kautta.
- Selinmakuulla ollessa tarkastellaan myös, miten lihakset ja selkäranka mukautuvat alustaan.

MitkÄ asiät vaikuttavat ryhtiin?
Pohdi hetki!

Mitkä asiat vaikuttavat ryhtiin?

- Asentotottumukset (taparyhti, trauman jälkeinen muutos kehon käytössä)
- Koordinaatiokyky (liiketottumukset)
- Vähäinen liikunta
- Nivelten liikelaajuudet
- Lihastonus
- Harjoittelun luonne (liikkuvat, urheilevat nuoret, tiettyjen liikemallien toistuminen yksipuolisesti)
- Mieliala/tunnetilat

- Kasvuun liittyvät seikat (nopea kasvu, nivelten sopeutuminen, kehonhallinta)
- Psyykkinen ja fyysinen jännitys (kestojännitys, stressi, niska-hartia-selkäoireet, jännittyneisyys, hermostuneisuus)
- Kehonkuva, itsetunto
- Rakenne



Ryhti ja Ryhtiharjoittelu?

Miten sinulle on opetettu?

Ryhdin harjoittaminen

- Ryhtiharjoittelussa on kyse liikkeen hallinnan parantamisesta
- Ryhtiharjoittelussa olennaista on liikkeen tunteuksen 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 muuttaminen

- Edellyttää herkkää aisti- ja korjausjärjestelmää (kinesteettisen aisti)
- Asentoa ja tasapainoa korjaavat liikkeet pieniä ja taloudellisia

Ryhti – Kehon kannatus

- Ryhdin ulkoinen tulkinta – Sisäinen kokemus
- Ryhtiä tulisi pyrkiä opettamaan sisäisenä kokemuksena, tunteena että kehon on sisäisesti linjautunut ja tasapainoinen
- Mekaaniset ohjeet ryhdin parantamisena eivät yleensä toimi ”vie hartiat taakse”

Liikunnanopettajan ryhti

- Ryhdin merkitys korostuu myös liikunnanopettajan työssä, jossa työn luonne ja olosuhteet kuormittavat kehoa erityisellä tavalla.

- *"Liikunnan opettajan ryhti on koulun ryhti"*

Emeritus liikunnanopettaja mieshenkilö

Muistele

Minkälaisia ryhtejä olet nähnyt?

Missä tilanteissa ne näkyivät?

Minkä asioiden arvelet
vaikuttaneen niihin?

Ryhtityyppejä tai ryhtihäiriöitä

- **Kyfoosi-lordoosi**
- **Flat back (lautaselkä)**
- **Sway back**
- **Sotilasryhti (Military posture)**
- **(Kendall)**

- **Notko (lannerangan ylikorostunut lordoosi)**
- **Kumara tai köyryselkä (rintarangan ylikorostunut kyfoosi)**

- **Kiertymät ja skolioosit**

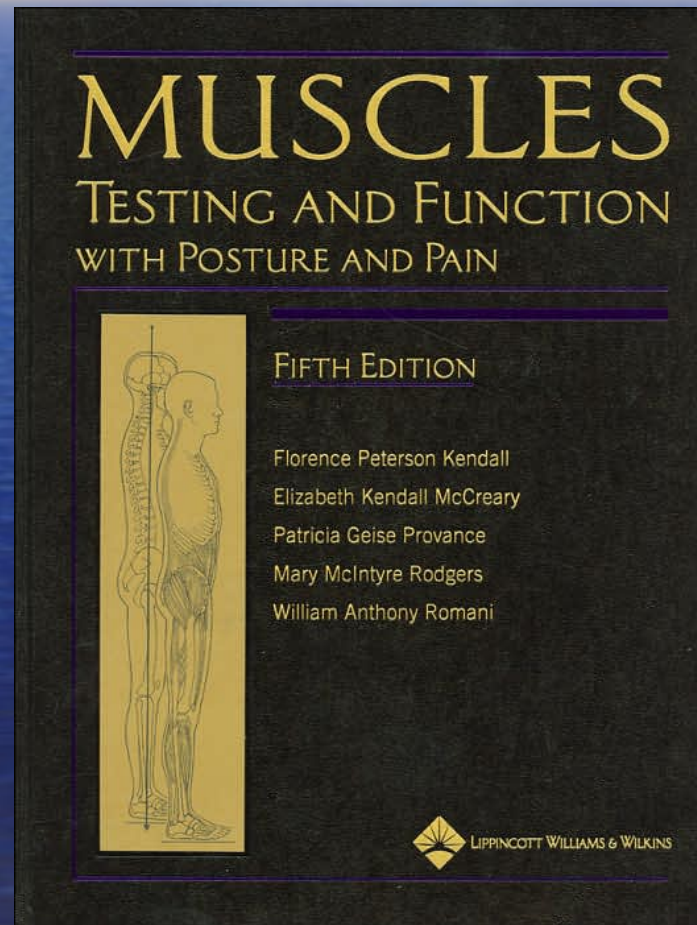
- **Perinteisesti luokiteltujen ryhtivirheiden lisäksi on suuri määrä yksilöllisiä ryhtivirheitä tai perinteisten yhdistelmiä (mm. Jull ym. 2006).**

Sensomotorisen hallinnan häiriöt

(O` Sullivan)

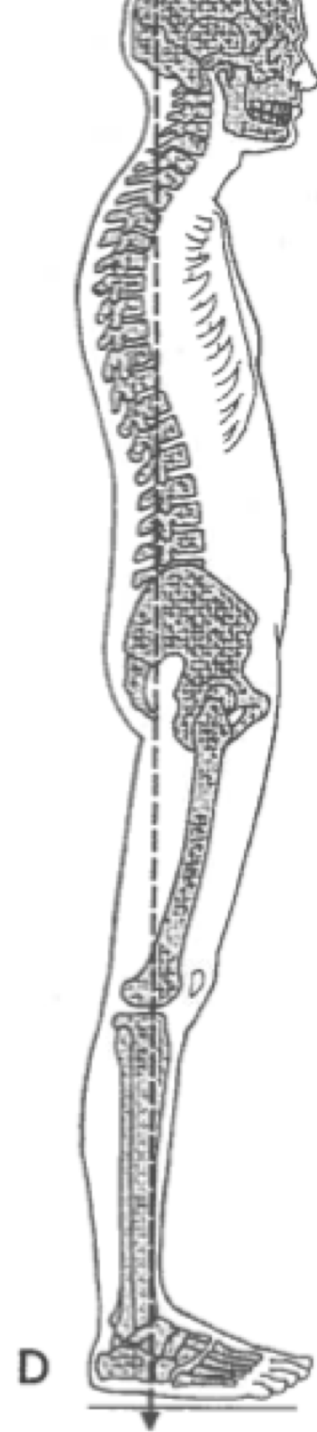
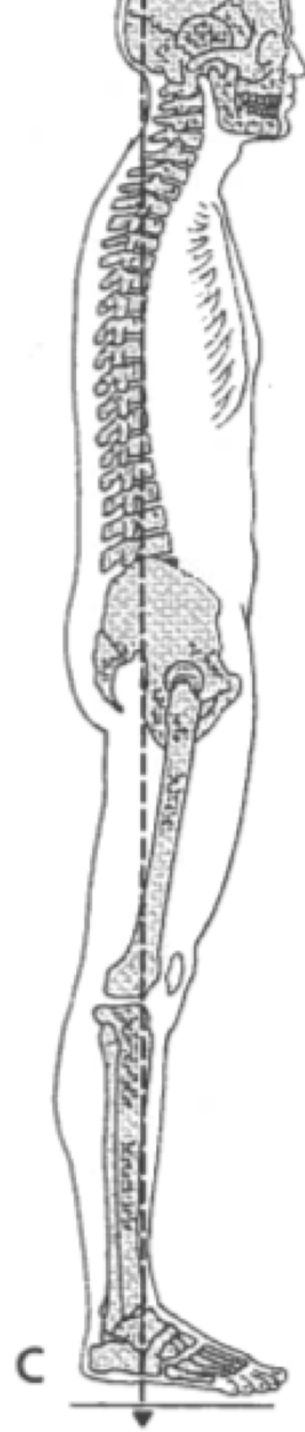
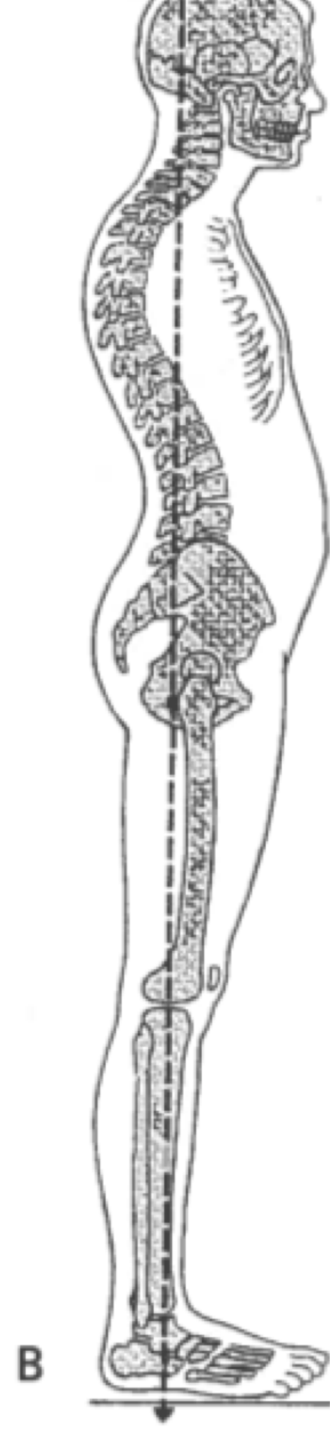
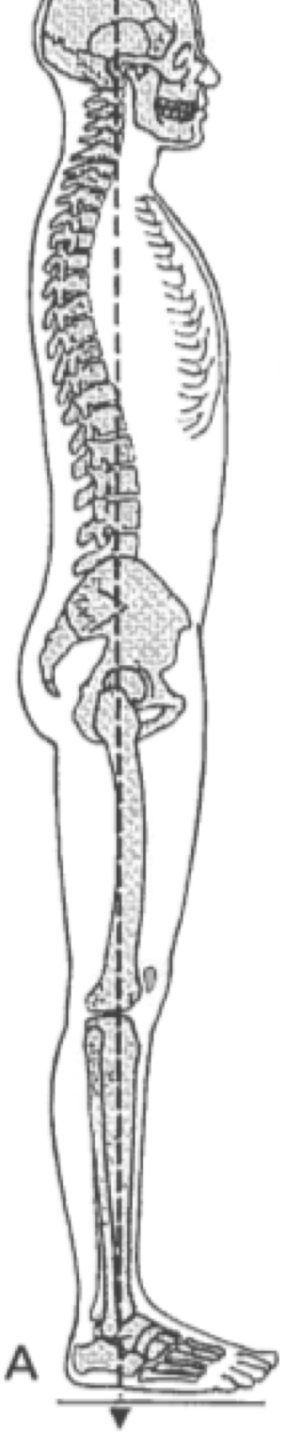
- 1. Flexio malli
- 2. Flexio- sivutaivutusmalli
- 3. Aktiivinen ekstensio malli (Military posture)
- 4. Passiivinen ekstensio malli (Sway back)
- 5. Monisuuntainen malli (lantio seikkailee 3 suuntaan)

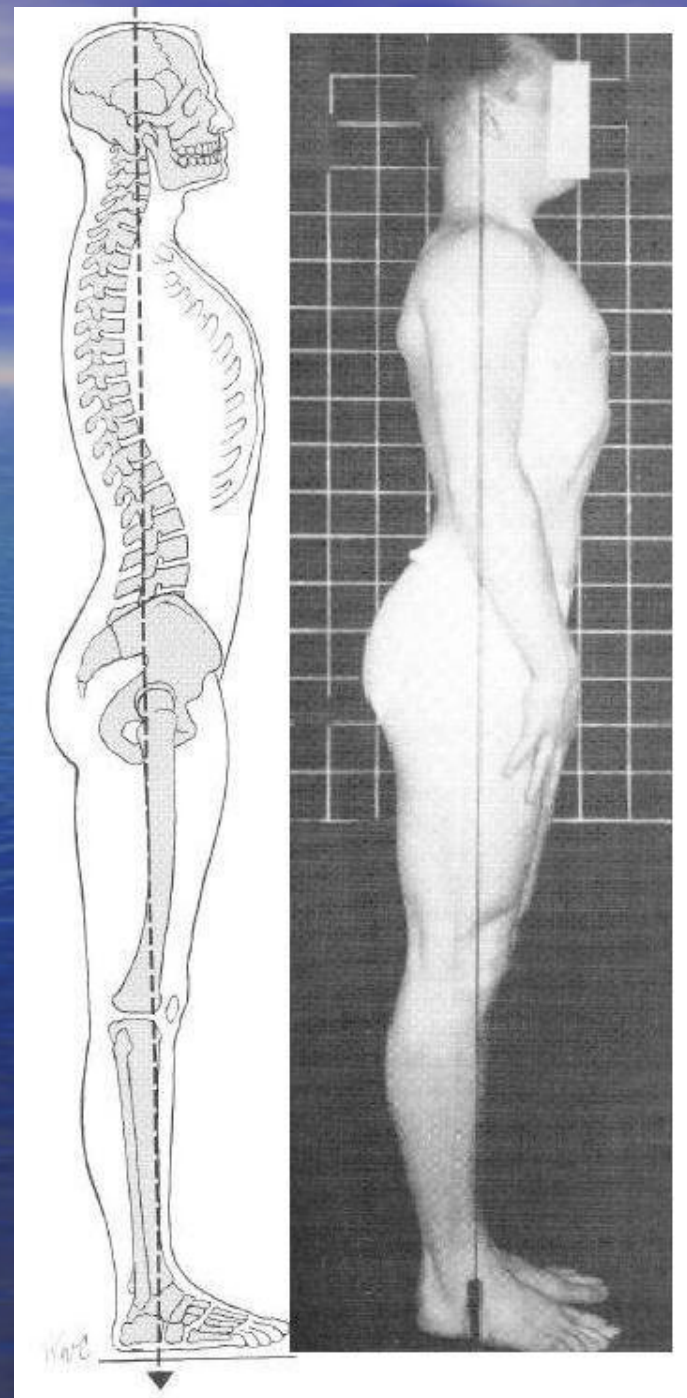
Kuvat (Kendall ym. 1993)

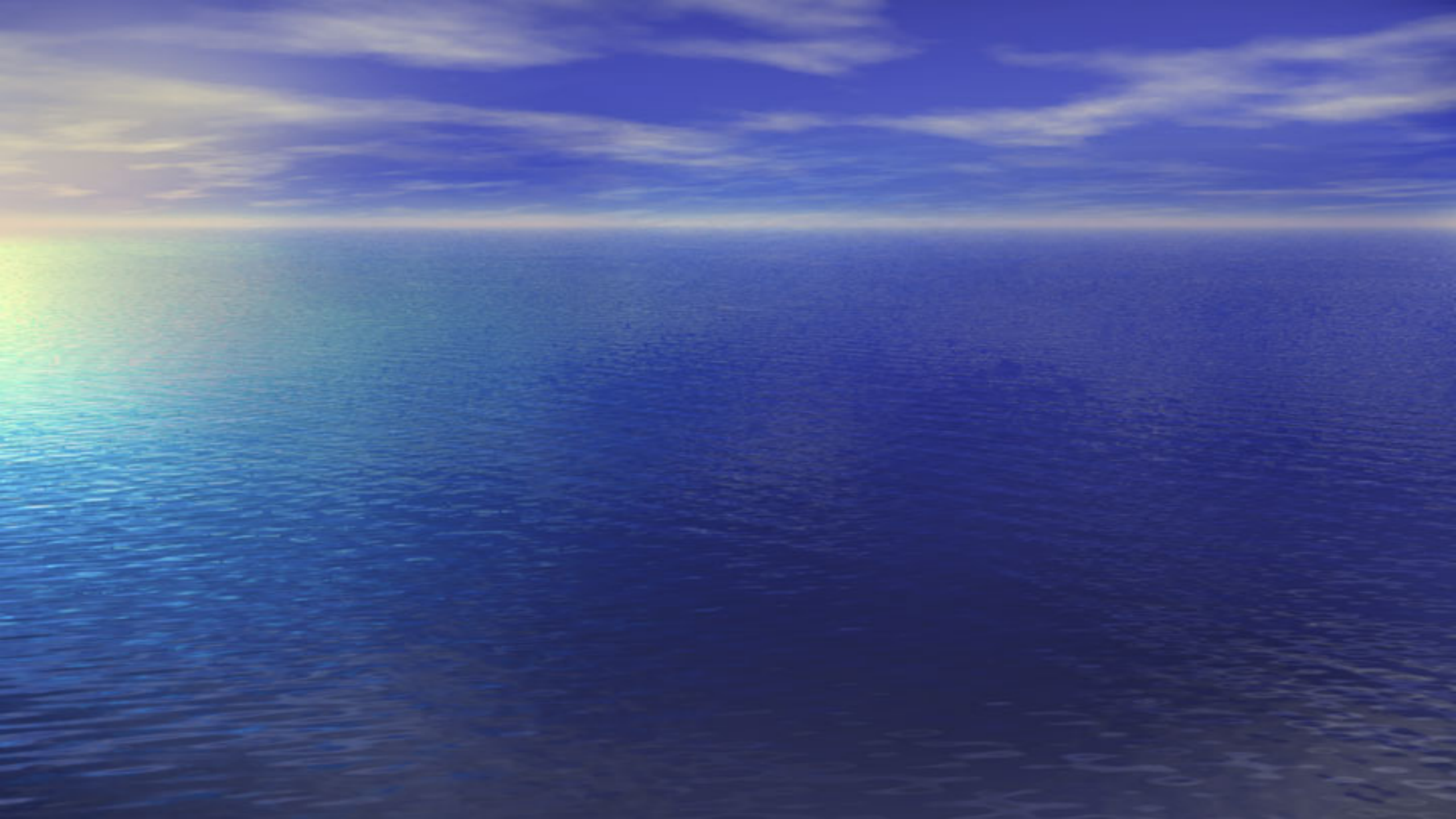


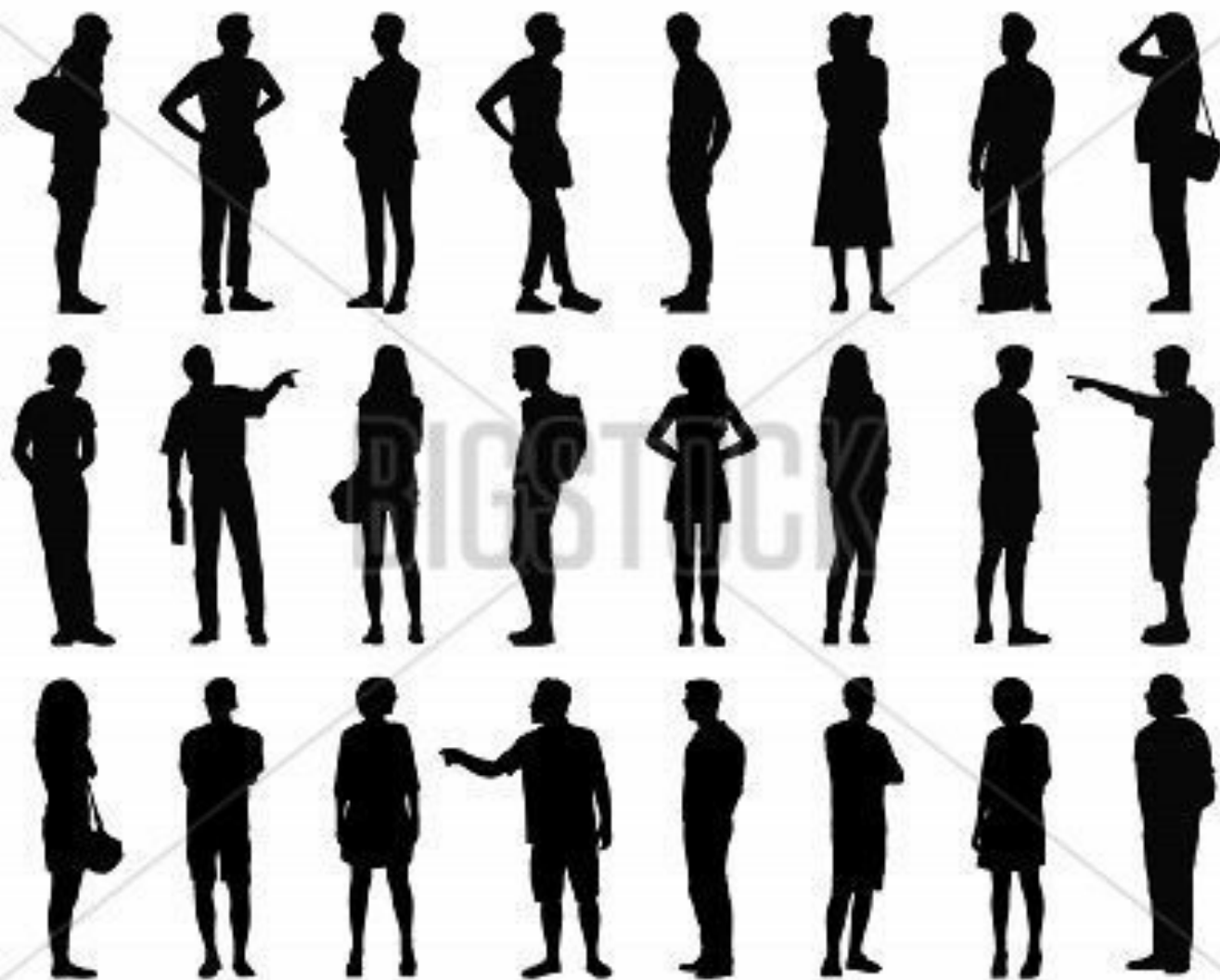
Tunnistatko näistä jonkun tuntemasi henkilön?

- Tarkastele kutakin ryhtimallia ja pohdi minkälaisia kireyksiä ja heikkouksia malli tuo lihaksiin, minkälaisia asentoja niveliin ja minkälaisia haasteita kehonhallintaan?









www.bigstock.com · 95534192



www.bigstock.com · 67595359

A person's hands are holding a white rectangular sign with the text "MIND YOUR POSTURE" written in bold, red, sans-serif capital letters. The sign is centered in the frame. The background is a composite image of a blue sky with light clouds at the top and a blue ocean with a yellow-green reflection on the left side.

**MIND
YOUR
POSTURE**

*Ryhti ei ole asento, vaan ominaisuus. Se on
vaistomainen taito käyttää tasapainoisia asentoja
ja liikkua tasapainoisesti. Tavoitteena on oppia
tuntemaan tasapainoasento.
(Jalkanen 1934, 1967,)*

