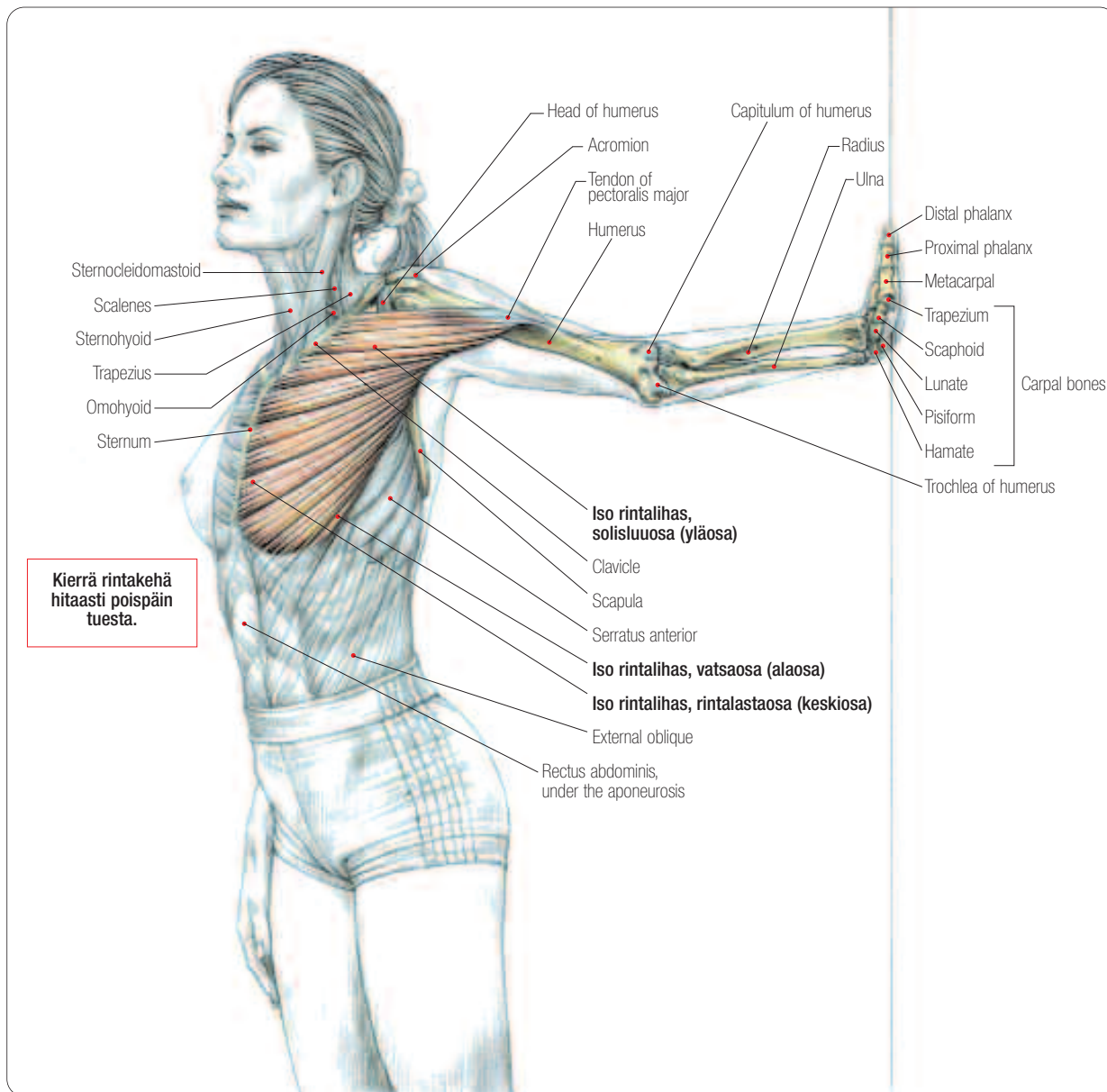


ISON RINTALIHAKSEN VENYTTELY

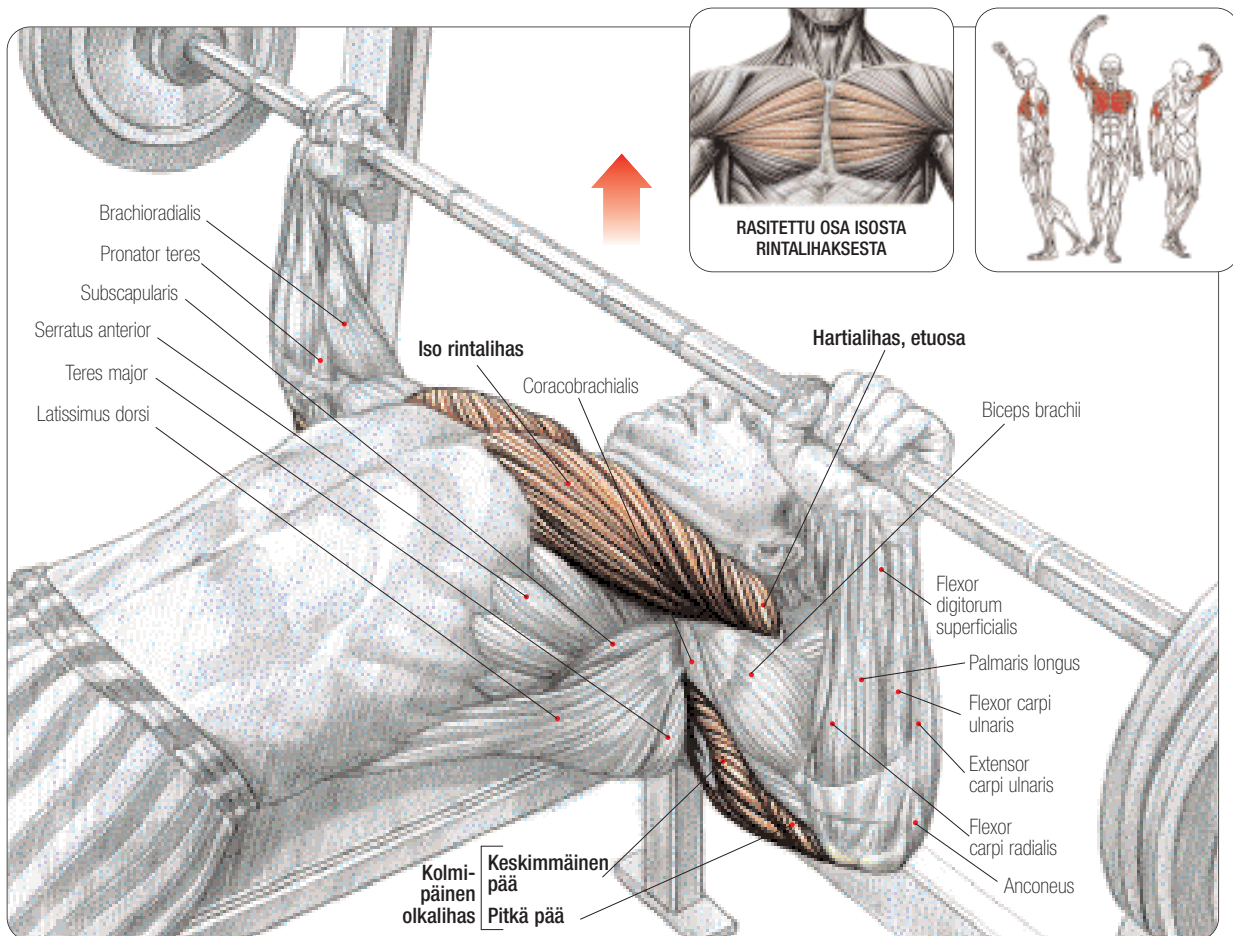


Seiso ryhdikkäästi käsi ojennettuna. Ota kiinni jostain tuesta kädellä ja kierrä rintakehä hitaasti pois päin tuesta.

Tämä liike venyttää isoa rintalihasta, hartialihaksen etuosaa sekä kaksipäistä olkalihasta.

Variaatio: Siirrä tukikättä eri korkeudelle, jotta ison rintalihaksen venytys olisi monipuolisempi.

Kommentti: Tämä on erinomainen liike, niille ketkä tekevät penkkipunnerrusta sekä monelle pallolajille, jossa on heittotyyppisiä liikkeitä kuten tennis, lentopallo ja käsipallo.



Makaa tasapenkillä. Pidä pakarat kiinni penkissä ja jalat lattialla:

- Ota myötäote tangosta kädet hartioita leveämmällä.
- Laske tankoa hitaasti alas kunnes se koskettaa rintakehää. Hengitä sisään liikkeen aikana.
- Punnerra tankoa ylös hengittäen samalla ulos.

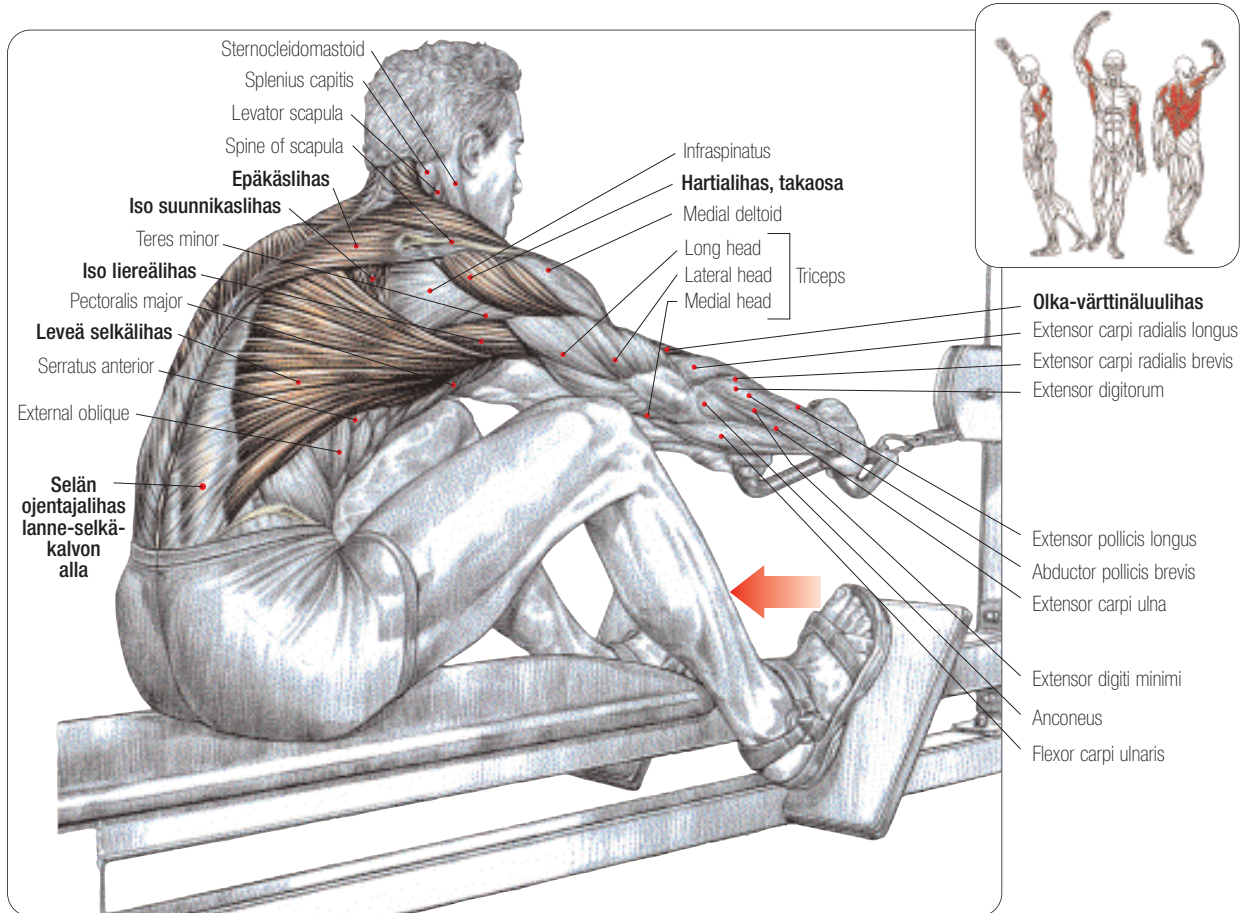
Liikkeessä rasittuvat iso rintalihas, hartialihaksen etuosa, etummainen sahalihäs, kolmipäinen olkalihas ja korppilisäke-olkaluulihas.



LIIKE

Variaatioita:

1. Vie selkä notkolle jolloin ison rintalihaksen voimakas alaosa rasittuu. Tällöin voit käyttää isompaa vastusta.
2. Punnerra tankoa ylös kyynärpäät lähellä rintakehää niin rasitat enemmän hartialihaksen etuosaa.
3. Vaihtelee oteleveyttä: Näin kehität työssä mukana olevia lihaksia monipuolisemmin kuin yhdellä oteleveydellä.
4. Tangon liikerata:
 - kohti rintakehän alaosa, niin rasitat ison rintalihaksen alaosa.
 - kohti rintakehän keskiosaa, niin rasitat ison rintalihaksen keskiosaa.
 - kohti rintakehän yläosa/ kaulaa, niin rasitat ison rintalihaksen yläosa.
5. Nosta jalat lattialta ylös/ penkille jos sinulla on selkäongelmia. Tämä on hyvä asento myös kun haluat keskittyä ison rintalihaksen kovempaan rasittamiseen.
6. Käytä Smith-laitetta.



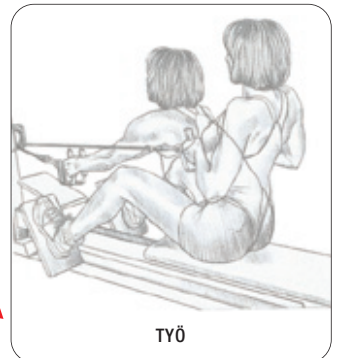
Istu kääntyneenä laitetta päin. Aseta jalat jalkatukea vasten ja nojaa kohti laitetta.

- Vedä kahvaa kunnes se koskettaa rintakehän alaosaa. Suorista, jopa hieman notkista selkää samalla ja vie kyynärpäät mahdollisimman taakse. Hengitä samalla sisään.
- Palauta liike hitaasti hengittäen samalla ulos.

Tämä on mainio liike selän kehittämiseksi. Liikkeessä rasittuvat leveä selkälihas ja iso liereälihas, hartialihaksen takaosa, kaksipäinen olkalihas, olkavarrenlihas ja olka-värttinäluulihas. Liikkeen lopussa kun vedät lapaluita kohti toisiaan, aktivoituvat epäkäslihas ja suunnikaslihakset. Kun suoristat selkäsi liike rasittaa vartalon ojentajalihasta.

Liikkeen palauttava vaihe venyttää selkääsi.

Huomio: välttääksesi selkävammoja, älä ikinä käytä raskasta vastusta kun pyöristät selkääsi alataljasoudussa.



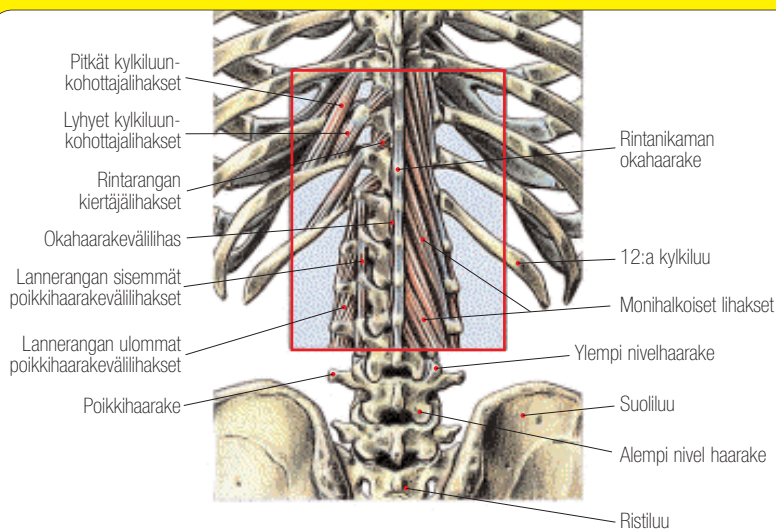


ALASELKÄKIPUJA

Selkävivot johtuvat useimmiten ristiselän ongelmista. Pois sulkien painovoiman vaikutukset suurin selkäivun aiheuttaja on selän pienten lihasten krampitila. Nämä pienet lihakset kiinnittyvät selkänikamiin.

Mikäli kierto- tai ojennusliike tehdään huolettomasti, joku näistä pienistä lihaksista saattaa vahingoittua. Tämän sattuessa lihas automaattisesti supistuu. Samalla kaikki ympäröivät lihakset tukevat tätä krampipaavaa lihasta ja selkään syntyy noidannuoli. Mikäli tätä kramppitilaa ei syntyisi, saattaisi selkä vahingoittua paljon pahemmin. Tämä kramppitila on siis kehon oma varoitusjärjestelmä.

Tämä vamma, joka siis useimmiten sijaitsee jossain selän pienissä syvissä lihaksissa, kestää aikansa mutta paranee useimmiten itsestään. Toisaalta kiputila saattaa jatkua jopa useita vuosia.



KAAVAKUVA SELÄN SYVISTÄ LIHAKSISTA

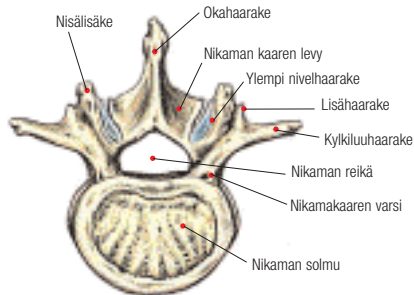
Kommentti: Silloin kun painovoima ei ole kiputilan aiheuttaja, saattaa syynä olla vaikeampikin selän epätasapainotila, kuten välilevyn pullistuma, lihasrevähdyt tai jännevamma.



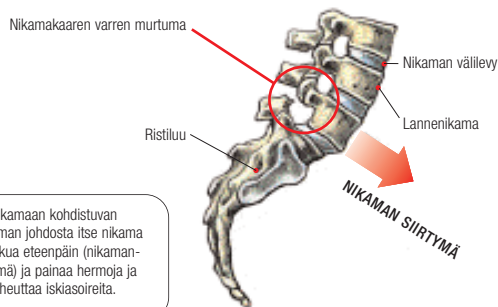
TULISIKO SELKÄÄ VIEDÄ NOTKOLLE

Henkilöillä, joilla ei ole minkäänlaisia anatomisia muutoksia selkärangassaan voivat hyvin viedä selän notkolle. Joissain liikkeissä, kuten kyykyissä, joissa helposti selkä pyöristyy voi jopa olla, että selän vieminen notkolle estää vamman synnyn. Mutta toisille selän vieminen notkolle voi selkeästi olla vaarallista:

- henkilöillä, joilla on synnynnäinen spondyloosi (degeneratiivinen nikamasairaus), ristiselän ojennus voi aiheuttaa lannenikamasiirtymän. Tämän siirtymän johdosta voivat hermot joutua puristuksiin ja syntyy iskias-oireita.
- henkilöillä, joiden kasvu ei ole vielä pysähtynyt tai jotka kärsivät osteoporoosista, ristiselän ojennus voi aiheuttaa lannenikamamurtuman. Kun nikama on murtunut, se liukuu helposti pois sijoiltaan ja voi aiheuttaa iskias-oireita.



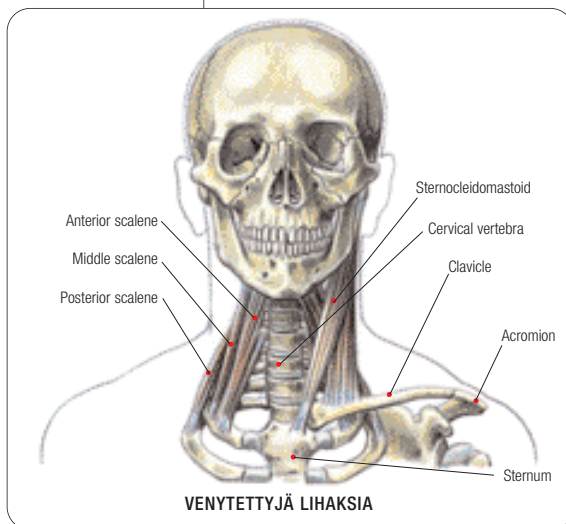
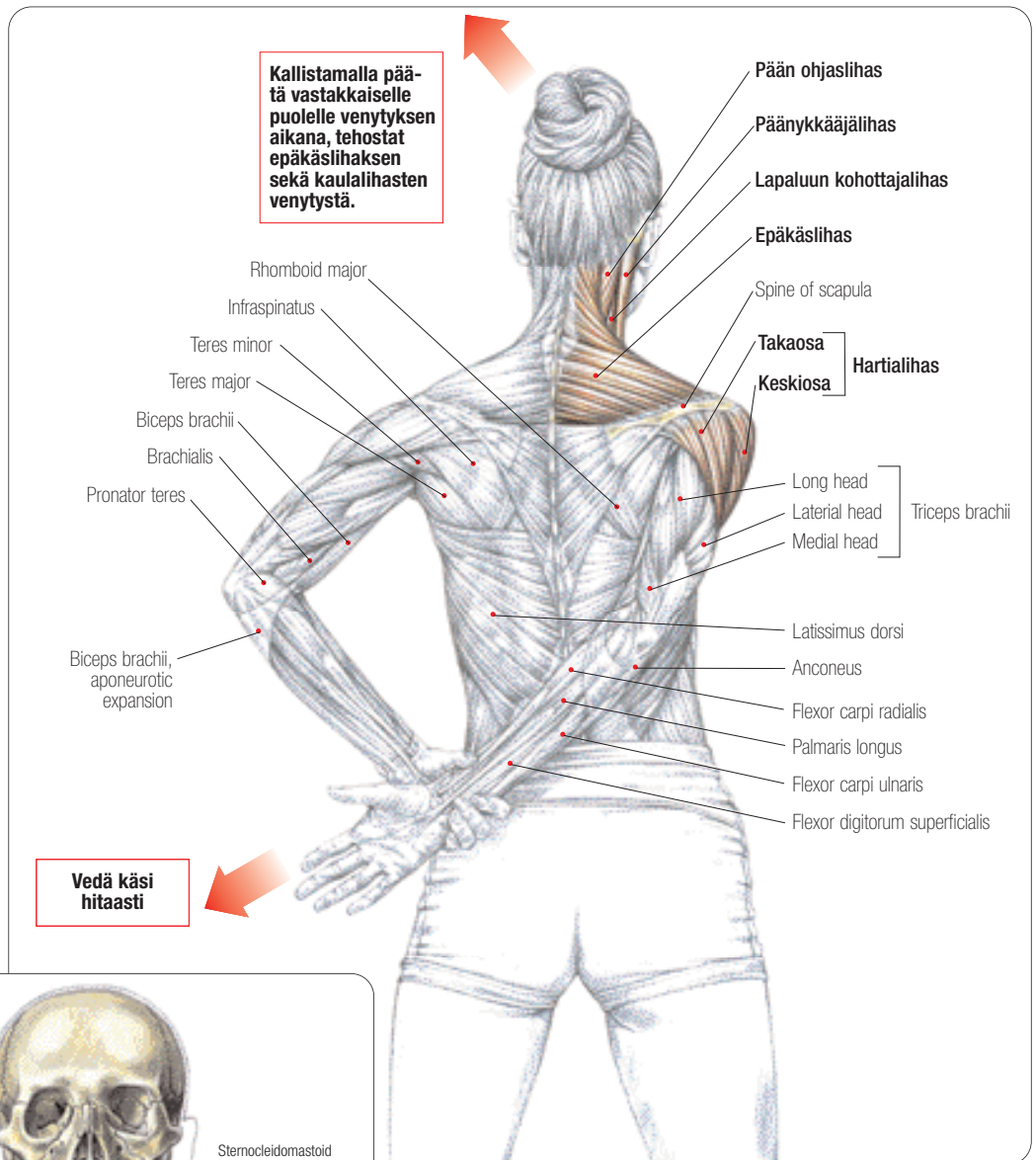
LANNENIKAMA



Nikamaan kohdistuvan murtuman johdosta itse nikama voi liukua eteenpäin (nikamasiirtymä) ja painaa hermoja ja aiheuttaa iskiasoireita.



HARTIALIAHAKSEN, EPÄKÄSLIAHAKSEN JA NISKAN VENYTTELY

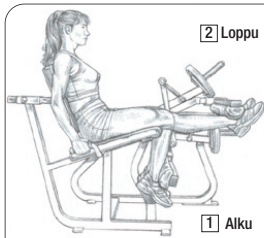


Seiso kapeassa haara-asennossa ja selkä täysin suorana. Vie toista käsivartta selän taakse ja ota kiinni sen ranteesta toisella kädellä. Vedä käsivartta hitaasti alaspäin sekä vartalosta poispäin niin tunnet venytyksen hartialihaksen keski- ja takaosassa kuten epäkäslihaksessa.

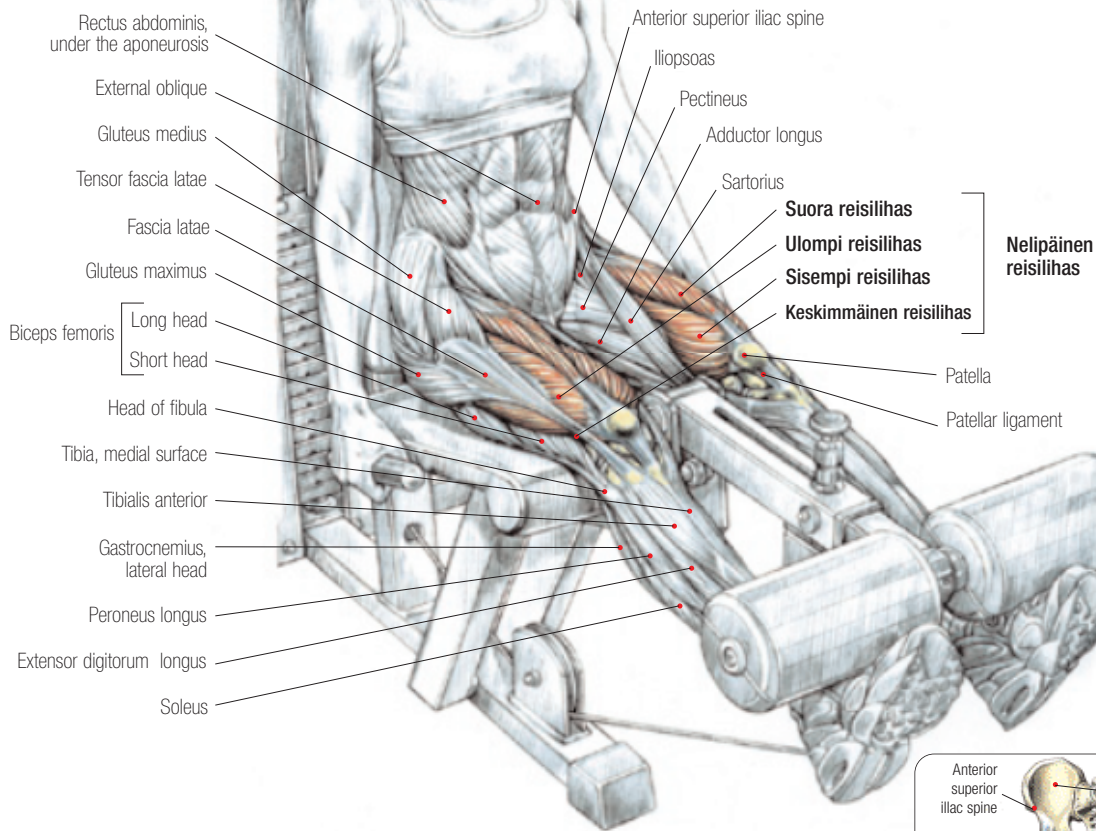
Variaatio: Jotta tunsit voimakkaamman venytyksen niskassa niin taivuta päätä vastakkaiselle puolelle suhteessa hartiaa, jota venytetään.

Tämä variaatio mahdollistaa kaularangan vieressä olevia syviä lihaksia sekä kylkiluunkannattajalihaksia että päänyökkääjälihasta.

POLVEN OJENNUS LAITTEESSA



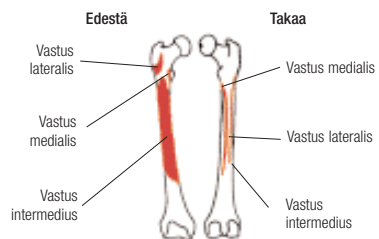
LIIKE



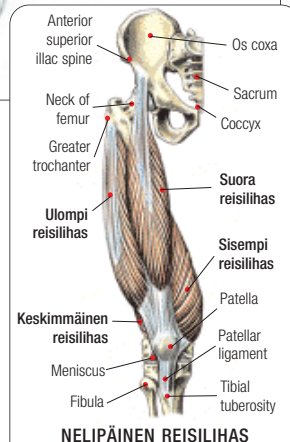
Istu laitteeseen ja tue vartaloa ottamalla hyvä ote kahvoista tai penkistä. Koukista polvet ja aseta jalat nilkkatuen taakse:

- Ojenna polvet melkein suoriksi. Hengitä sisään liikkeen aikana.
- Palauta liike hitaasti hengittäen samalla ulos.

Tämä on paras eristävä liike nelipäiselle reisilihakselle. Mitä enemmän viet selkänojaa taakse sitä enemmän ylävartalon asento muuttuu ja suora reisilihas venyy. Kun ojennat polvet suora reisilihas rasittuu enemmän. Aloitteijoille tämä hyvä liike, jonka avulla voi kehittää lihasvoimaa ennen kun siirtyä vaativimpiin liikkeisiin.



NELIPÄISEN REISILIAKSEN KIINNITYSKOHDAT REISILUUSSA

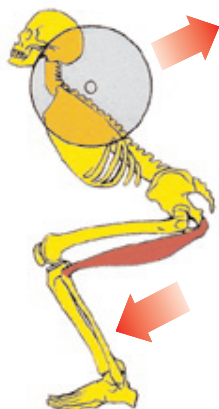


NELIPÄINEN REISILIAKSEN



TAKAREIDEN LIHASTEN (HAMSTRING) REPEÄMÄ

HAMSTRING LIHASRYHMÄN TYÖ KYYKYSSÄ



[2] Lantion kallistus nostaa ylävartaloa

[1] Hamstring lihasryhmän supistuminen kallistaa lantia

Kyykyn aikana hamstring lihasryhmä supistuu, jotta lantio kallistuisi. Tämä ehkäisee ylävartalon painumasta liian eteen (niin kauan kun lantio ja ylävartalo on linjassa keskivartalolihasryhmän supistuksen ansiosta).

Voimailulajeissa hamstring lihasryhmän repeämät ovat yleisiä. Yleisimmin se esiintyy kyykyssä, jossa ylävartalo on painunut liaksi eteen. Hamstring lihasryhmä, paitsi kaksipäisen reisilihasen lyhyt pää, on äärimmäisen venyneessä asennossa ja supistuu täysin, jotta lantio pysyisi oikeassa asennossa. Tämä voi johtaa repeämään, useimmiten lihasryhmän ylä- tai keskiosassa.

Repeämä voi myös syntyä polven koukistuksessa laitteessa jos käyttää isoja painoja. Tällöin vamma syntyy useimmiten liikkeen alussa, jossa lihas on venyneessä asennossa.

Yleensä nämä hamstring lihasryhmän repeämät eivät ole vakavia vaikka ovatkin kivuliaita ja voivat johtaa komplikaatioihin.

Usein esiintyy arpeutumista repeämän jälkeen. Arpikohta voi aiheuttaa kivuliasta hankaamaa ja jopa keskeyttää urheilusuorituksen. Tämä arpikohta ei ole joustava ja voi helposti revetä uudestaan.

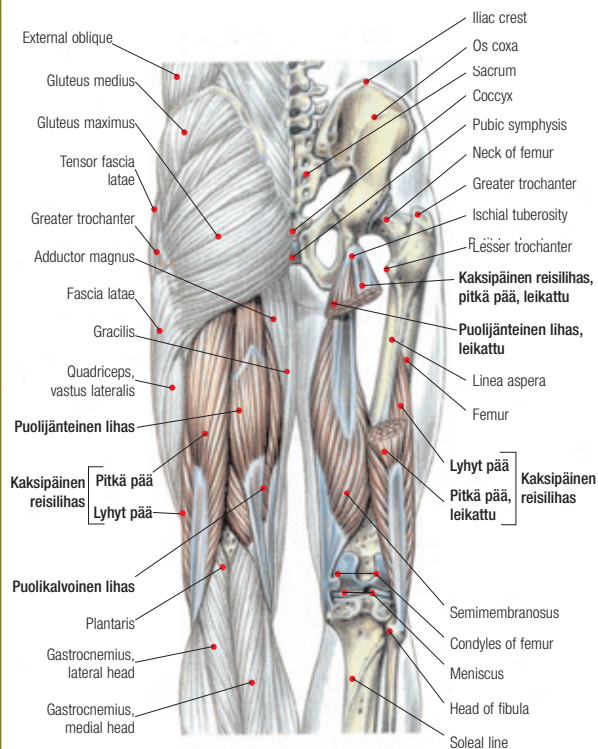
Repeämän ehkäisy

Välttämiseen repeämistä tulee suorittaa hyvä venyttelyohjelma tai linkittää takareiteen kohdistuvia venytyksiä itse harjoitteluun. Esim. kyykky- ja maastavetosarjojen välissä on hyvä venytellä kevyesti. Toiset lihaskuntoliikkeet ovat itsessään hyviä ehkäisyliikkeitä, esim. hyvää huomenta liike sekä maastaveto suurin jaloin, koska ne sekä venyttävät että vahvistavat kyseistä lihasryhmää.

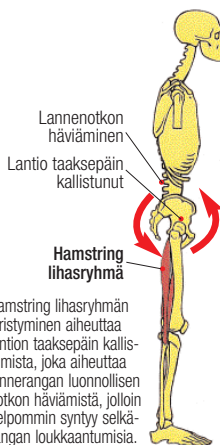
Repeämän jälkeen

Välttämiseen arpikudoksen muodostuksesta on tärkeää ottaa lihasta käyttöön mahdollisimman pian. Viikon päästä repeämästä tulee suorittaa kevyitä takareiteen kohdistuvia venytyksiä. Venyttelyn tarkoitus on venyttää loukkaantunutta lihasta sekä pehmentää arpea, jotta se ei repeäisi uudestaan kun aloitat harjoittelun.

TAKAREIDEN LIHAKSET



POLVEN KOUKISTAJALIHASTEN KIRISTYMINEN

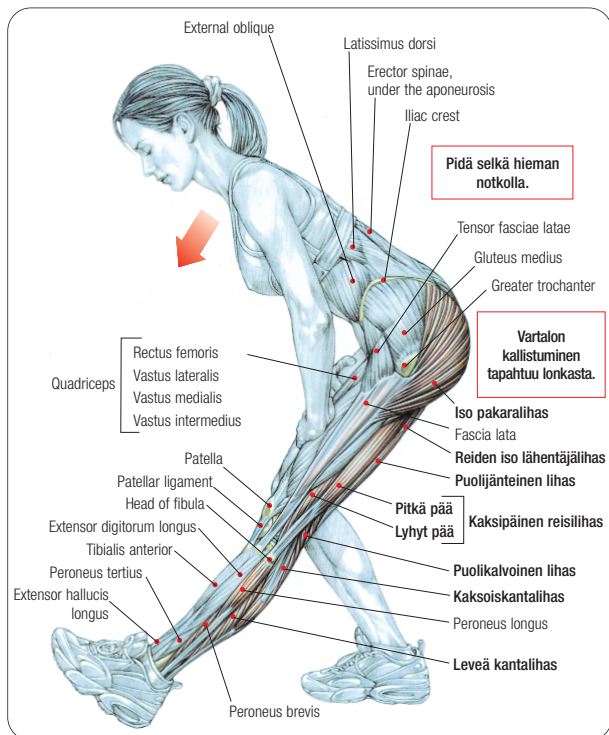


Istuma-asento, jossa vietämme suuren osan päivästä, voi aiheuttaa polven koukistajalihasryhmän kiristymistä toisilla henkilöillä. Tämä kiristymisen aiheuttaa lantion kallistumista taaksepäin. Tämä taas johtaa siihen, että lanneranka joutuu huonoon asentoon kun se menettää luonnolliset kaarensa. Tämä huono lantiorientaatio voi pitkällä aikajaksolla johtaa selkävammoihin. Jotta välttyisi tältä takareiden kiristymiseltä suositellaan takareiden hyvää ja säännöllistä venyttelyä. Esimerkiksi varovasti ja ilman lisäpainoja tehty hyvä huomenta -liike toimii hyvin. Polven koukistajalihasryhmään kohdistuneen harjoittelun jälkeen tulee myös kyseistä aluetta venyttää.

Hamstring lihasryhmän kiristymisen aiheuttaa lantion taaksepäin kallistumista, joka aiheuttaa lannerangan luonnollisen notkon häviämistä, jolloin helpommin syntyy selkärangan loukkaantumisia.

Kommentti: Hieroja voi hoitaa arpikudosta hieromalla tai käyttämällä mekaanisia apuvälineitä.

TAKAREIDEN VENYTYS



Kommentti: Jotta välttyisit loukkaantumisilta kyykyssä ja maastavedossa, tee tätä venytystä joka harjoituksen alussa ensimmäisten sarjojen yhteydessä.

Seiso yhdellä jalalla, polvi hieman koukussa; toinen jalka on ojennettuna nilkka koukussa:

- Pidä kädet reidellä ja notkista hieman selkääsi. Paina ylävartaloa hitaasti alaspäin tuntien venytyksen takareidessä. Ylävartalon kallistuminen tapahtuu lantiosta.
- Pidä ala-asentoa 20 sekunnin ajan ja palaa hitaasti ylös ja vaihda puolta.

Tämä liike venyttää takareiden lihakset sekä reiden ison lähentäjälihas. Jossain määrin kaksoiskantalihas, leveä kantalihas ja jopa iso pakaralihas venyvät.

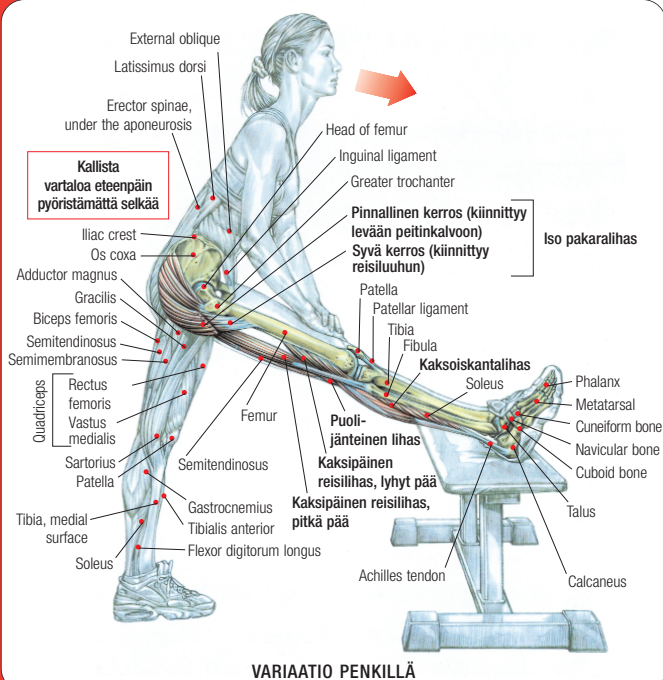
Variaatio: Seiso yhdellä jalalla ja nosta toista jalkaa ojennettuna penkille ja pidä nilkka koukussa:

- Pidä kädet reidellä ja notkista hieman selkääsi. Paina ylävartaloa hitaasti alaspäin tuntien venytyksen takareidessä. Ylävartalon kallistuminen tapahtuu lantiosta.
- Pidä ala-asentoa 20 sekunnin ajan ja palaahitaasti ylös ja vaihda puolta.

Huomio: Painonnostossa venyttelyn päätarkoitus on vähentää lihaksen sisäistä kireyttä ja sitä kautta vähentää loukkaantumisriskiä. Kovassa harjoittelussa lihasrasitus kohdistuu aina kireimpiin kohtiin, jossa samalla revähdysriski kasvaa.

Tästä syystä tulee aina harjoituksen alussa suorittaa venyttely ensimmäisten lämmityssarjojen aikana. Muista venytellä kaikkia rasitukseen joutuvia lihasryhmiä.

Tee venyttely aina varoen ja hallitusti täten säästämällä niveliä ja ligamenteja. Kova ja liiallinen venyttely saattaa aiheuttaa esim. tulehdusta niveliin.



VARIAATIO PENKILLÄ

