



Voimaa ja hallintaa KESKIVARTALOON

Kaareva alusta monipuolistaa hiihtäjän keskivartalotreenejä. Voiman ja vartalon hallinnan lisäksi myös rangen liikkuvuus paranee.

TEKSTI ARTO KOJO KUVAT SEPPO ANTILA

Vatsarutistusten ja erilaisten kiertojen huolellinen tekeminen parantaa vartalon hallintaa ja torjuu hiihtäjän selkäreisiä. Esimerkiksi tasatyöntö kuormittaa selkää, jos ryhtilihakset toimivat heikosti.

Näitä liikkeitä voi tehdä tehokkaimmin joko kiinteän kaaren tai jumppapallon päällä. Kaarella saa paremman tuen vaativiin liikkeisiin. Jumppapallon epävakaa alusta taas vaatii tasapainoilua, jolloin ryhtiä ylläpitävät lihakset tekevät kokonaisvaltaisesti työtä. Keskivartaloa kannattaakin vahvistaa lattialla tehtävien perusliikkeiden lisäksi sekä kaaren että pallon avulla.

Kaarella harjoitellessa voi käyttää lisäksi myös muita harjoitusvälineitä, kuten käsipainoja, vastuskumia, Gymstickiä tai vaikkapa hiihtosauvoja.

Bodybow-kaari ei ole mikään uusi keksintö. Hiihtäjät ovat käyttäneet sitä jo 1980-luvulla vatsa- ja selkälihaksten vahvistamiseen ja myös esimerkiksi rinta-

rangan liikkuvuuden parantamiseen. Sen avulla voi huolehtia rangen liikkuvuudesta ja tehdä hallittuja vatsa- ja selkärutistuksia niin, että liike siirtyy nikamalta toiselle tasaisesti.

Erilaisten kiertoliikkeiden tekeminen on turvallista, koska esimerkiksi jalat voi tukea seinää vasten, jolloin vaativissa keskivartaloliikkeissä saavutetaan puhdas ja tehokas suoritus.

Vatsalihasliikkeissä selän nikamat liikkuvat tasaisesti kaarevan pinnan ansiosta. Alemman nikaman takahaarake pysähtyy pehmusteeseen aikaisemmin kuin ylemmän. Tämä mahdollistaa hyvin tarkan ja rankaa tasaisesti kuormittavan liikeradan.

Tärkein tavoite on tehdä liikkeet mahdollisimman huolellisesti. Vartalon hallinnan parantuessa liikkeitä voi vähitellen vaikeuttaa.

Useimmissa liikkeissä lähdetään asennosta, jossa lihakset ovat jo venyneet, jolloin liikerata saadaan laajemmaksi kuin tasisella alustalla rutistuksia tehden. Näin harjoittelu on tehokkaampaa.

Kaareva alusta huoltaa selkää

Jumppapallolla tai kaarella voi huolehtia selän normaalista nivelliikkuvuudesta, olipa ongelmana selän ali- tai yliliikkuvuus. Esimerkiksi monilla hiihtäjillä rintarangan saattaa olla jäykkä. Kaareva alusta lisää liikkuvuutta rangen jäykissä osissa ja estää toisaalta yliliikkuvien osien väärälaista kuormittumista.

Siirtämällä paikkaa kaarella voi säädellä, miten liike lisää esimerkiksi rintarangan liikkuvuutta parhaiten. Myös liikkeen alkuasennolla kylki-, selkä- ja vatsamakuulla saa selän nivelistöä mobilisoidua tehokkaasti.

Hiihtäjän kannattaa tehdä muutamia valikoituja liikkeitä, jotka opetellaan tekemään hallitusti ja omalle keholle sopivista asennoista. Harjoituksen lopuksi on hyvä jäädä kaarelle lepäämään selinmakuulla. Näin selkään saadaan hyvin tuettu ja turvallinen taaksetaivutus painovoiman notkistaessa selkää ja rintalihaksia. Tyyny tai pieni pallo niskan tukena tekee asennosta mukavan. ■



1 ALKUASENTO

Tämä liike kehittää pakaroita ja alaselkää. Asetu selin kaaren jyrkälle puolelle vasen jalka koukussa ja jalkapohja tukevasti lattiassa. Nosta oikea lonkka koukkuun ja laske lantio niin alas kuin selän nivelistö antaa myöden. Selkä voi olla aluksi täysin kiinni pehmusteessa.



2 SUORITUS

Nosta lantio suoraan ylös niin, että oikea reisi on kohti-suorassa. Säilytä yläasento hetken ja laske lantio alas hallitusti. Tee liike aluksi lyhyellä liikeradalla. Jos niskan alue jännittyy liikaa, voi pään alla käyttää tyynyä tai pientä palloa. ■

Yhden jalan ponnistukset kehittävät pakaroita ja polven ojentajia. Samalla tasapaino ja vartalon hallinta paranevat.

1 Aseta oikea jalka kaaren päälle polvi ja lonkka koukkuun. Vasen jalka on takana kaaren sivulla ja käsi edessä.

2 Ponnista kummallakin jalalla niin, että pääset kaaren päälle tasapainoi-

seen asentoon vasen polvi edessä koukussa. Kädet rytmittävät liikkeen. Huolehdi, että tukijalan kakkosvarvas, polvi ja lantion korkein kohta ovat koko liikkeen ajan samalla linjalla. Säilytä hetki asento ja palaa hallitusti alkuasentoon. Aluksi liikettä opeteltaessa lattialla oleva jalka voi olla kaaren vieressä, ja vasta myöhemmin voiman kehityessä voit siirtää jalkaa taaksepäin. ■



1 Asetu oikealle kyljelle kaaren loivalle puolelle. Tue jalat tiukasti seinään. Alempi jalka on edessä ja reiden ulkopinta tasaisesti kiinni pehmusteessa. Ylempi on takana polvi hieman koukussa. Vie vasen käsi lattialle kaaren eteen ja pidä oikea sivulla tai selän takana.

2 Kierrä vartaloa kyljestä niin, että alin jalka pysyy paikallaan. Nosta sen jälkeen vartaloa ja kierrä ylävartaloa ja ojenna oikea käsi suoraksi. Vasen käsi jää taakse kyynärpää koukussa. Liike on myös mahdollista suorittaa vain osalla liikerataa, jolloin alku- tai loppuliikerata korostuu. Sen voi myös aluksi tehdä vain puhtaalla sivutaivutuksella, jossa ei ole vartalon kiertoa. ■



»



1 Toiminnallisissa harjoituksissa voit sekä vahvistaa että venyttää reiden etuosaa ja selkää. Nosta kaaren jyrkkä puoli seinää vasten ja aseta toinen nilkka ja sääri kaarelle. Alussa vasen käsi on reiden päällä, ja oikea käsi suorana olevan selän takana.

2 Koukista vasen polvi ja lonkka hallitusti ja siirrä oikea käsi vasemman jalan ulkosyrjälle. Sen jälkeen nouse pystyyn ojentamalla selkä ja vasen jalka suoriksi. Kun selkä on suorana, kohdistuu venytysvaikutus oikeaan reiteen. Voit myös pitää kummatkin kädet tukijalan polven päällä avustamassa, jolloin kysymyksessä on toiminnallinen venytys. ■



Kaarta voi käyttää myös rentouttavana keinuna. Tyyny tai jokin muu pehmuste selän alla tukee ristiselkää. Toisaalta pitämällä jalat irti kuten kuvassa vaikutus kohdistuu vatsalihaksiin. Käsien paikkaa vartalon sivulla muuttamalla kaari alkaa keinua. Jos käsien liike tehdään hallitusti eteen taakse hengityksen tahdissa ja jalkojen asento säilyy samana, saadaan pilates-tyyppinen vaativa liike. ■



Kaaren avulla voit myös venyttää tehokkaasti ja turvallisesti reiden takaosia kaaren ohjatessa liikettä. Nosta venytettävä jalka kaaren sisäpuolelle sen keskiosaan. Pidä kädet suorana. Vedä käsillä hitaasti ylöspäin ja tunne reiden takaosassa venytys. Tee liikettä rauhallisesti muutaman minuutin ajan. Jos reiden takaosa on hyvin kireä, toinen polvi voi olla koukussa ja jalkapohja lattiasa. ■



1 Tämä liike vahvistaa keskivartaloa ja parantaa lantion hallintaa. Asetu punnerrusasentoon niin että vain toinen jalka on kaaren päällä. Kuvassa oikean jalan tukipiste on heti polven alapuolella. Jos tukipiste on alempana säären alueella, liike on raskaampi.

2 Vedä vapaana oleva jalka lonkasta koukkuun sivulle ja palauta hallitusti takaisin. Voit myös laskea vapaana olevan jalan alas lattialle kevyesti ja nostaa takaisin alkuasentoon tai suoraan vartalolinjaan. Tämä liikesuunta palvelee perinteistä hiihtoa. Tässä alkuasennossa voi tehdä myös lyhyttä punnerrusliikettä niin, että vapaa jalka pysyy koko ajan kaaren sivulla. ■



Vastuskumeilla varustetun Gymstickin yhdistäminen liikkeisiin lisää vaativuutta. Pienen vatsarutistukseen voi yhdistää myös ojentajaliikkeen. ■



1 Kaaren päällä on hyvä tehdä myös luisteluhiihtoa jäljitteleviä hyppyjä sivulta toiselle. Aseta toinen jalka kaaren päälle, toinen kaaren sivulle. Tee kevyt, matala hyppy kaaren toiselle puolelle niin, että jalat vaihtavat paikkaa toisen jäädessä kaaren päälle.

2 Tee alastulo aina pehmeän joustavasti. Opettele liikettä kevyesti askeltamalla, ja kun rytmi löytyy, siirry kevyeen hyppelyyn. Muista alaraajan oikea linjaus ponnistuksissa. ■

1 Peruluistelussa kädet tekevät epäsymmetrisesti työtä. Sitä voi jäljitellä tällä kevennetyllä ja ohjatulla yhden käden punnerruksella. Aluksi se kannattaa tehdä polvet lattialla. Aseta kaari sopivalle etäisyydelle seinästä ja tue jalat seinään. Aseta oikea käsi kaaren päälle ja vasen käsi lattialle.

2 Laske rintakehä kiinni kaareen alas vartalo suorana niin, ettei lonkan ja vartalon kulma juuri muutu. Punnera ylös alkuasentoon. ■



1 Tämä vatsarutistus tehostaa tasatyöntöä. Se on hyvin samankaltainen kun nykyaikainen tasatyöntö, jossa työntö alkaa korkealta selkä hieman taakse taivutettuna. Asetu kaaren loivalle puolelle sen yläosaan. Aseta jalkapohjat tukevasti seinälle. Pidä kädet edessä koukussa kämmenet otsan kohdalla.

2 Rutista koko vatsalihaksistoa. Lantion alaosa irtaana hieman pehmusteelta eli tapahtuu pieni lantion kippaus ja vartalon yläosa pyöristyy eteen. Rullaava liike lähtee kaarevan pinnan ansiosta hieman venyttyneestä asennosta ja on selvästi tehokkaampi kuin tasaisella alustalla tehtynä. ■

