

Miksi?

- Nopeampi, vahvempi ja tasapainoisempi koripalloilija on parempi koripalloilija
- Rakentaa riittävä voimapohja ennen kasvupyrähdystä

Miten?

- Näitä liikkeitä harjoitellaan keskiviikkoisin klo 17-18 + omatoimiharjoitteluna kotona

Mitä tavoittelemme?

1. Osata pitää kaiken tyyppisissä liikkeissä selkä nk. keskiasennossa (neutraali asento)
2. Parantaa liikkuvuutta eri kiertosuuntiin
3. Saada voimaa lantioon, jalkoihin ja keskivartalon coreen (esim. syviin vatsalihaksiin)
4. Oppia basic yläkropan liikkeet - punnertamaan ja vetämään leukoja
5. Luoda valmiudet seuraavan vaikeustason liikkeille

Alaselän ja lantion asennon hallinta

On mahdollista, että puutteellinen asennon- ja liikkeenhallinta alaselässä johtaa alaselän suurempaan kuormittumiseen ja näin ollen altistaa selkävaurioille. Alaselän asennon- ja liikkeen hallintaa voidaan kehittää harjoittelemalla. Alaseläkivun hallinnan harjoittelu on yhdistetty kivun vähentymiseen.



Alaselän ojentunut asento



Alaselän keskiasento
(kuvat: Kati Pasanen)

Alaselän ja lantion asentoa kannattaa tarkkailla ja korjata erilaisissa liikesuorituksissa (esim. kyykyt, nostot, heitot, keskivartaloharjoitteet, hyppyistä alastulot).

Lähde: <https://terveurheilija.fi/urheiluvammojen-ennaltaehkaisy/selkakipu/>

Miten teen omatoimiharjoittelun?

Ohjelman kesto noin 20-40 minuuttia, riippuen paljon sinulla on aikaa käytössä. Valitse liikkeitä jokaisesta osiosta ja tee esim. 2-3 x 10-15 per liike. Tee mielummin vähemmän laadukkaita liikkeitä kuin paljon hutiloituja liikkeitä. Ennen kaikkea – älä kiirehdi!!!

OSIO 1: SELÄN KESKIASENNON HALLINTA

Lintukoira

<https://www.youtube.com/watch?v=g3JIG05958M>

- Huom! Selän keskiasento, ei notkoa!!
- Huom! Älä nosta jalkaa liian korkealle, koska silloin lantiosi kääntyy
- Aloita ristikkäinen käsi, ristikkäinen jalka
- Vaikeutus: kyynärpää ja polvi osuvat toisiinsa ilmassa

Vartalon suoristus pantteriasentoon

<https://www.youtube.com/watch?v=ONZHrtGjFEQ>

OSIO 2: LIIKKUVUUSHARJOITTEET

Lonkankoukistaja + kierrot + takareisijoustopot

https://www.youtube.com/watch?v=iofw0yd9_H0&list=PLDLux754GmPqy-fnmHMBE351dJNbbQ9rk&index=2

Askelkyykky + sivukyykky + askelkyykky sarja

https://www.youtube.com/watch?v=oMyGa2_EXA8&list=PLDLux754GmPqy-fnmHMBE351dJNbbQ9rk&index=3

Selinmakuuta siltaan nousu

<https://www.youtube.com/watch?v=vMEFnABdzyU>

- Vaikeampi versio: Siltakierto
- https://www.youtube.com/watch?v=kU_J2B6Y5OE&list=PLDLux754GmPqy-fnmHMBE351dJNbbQ9rk&index=17

Krusifiksi ja skorpionin (Vartalon kierrot päinmakuulla ja selinmakuulla)

<https://www.youtube.com/watch?v=6ezrBBGuSV8&list=PLDLux754GmPqy-fnmHMBE351dJNbbQ9rk&index=11>

- Molemmat jalat päinmakuulla
- Molemmat jalat selinmakuulla

OSIO 3: THE LANKKU – CORE-HARJOITTEET

Lankkupito kätellen

<https://www.youtube.com/watch?v=-86GlrqgcOE>

- Kyynärnoissa keskikroppa jäykkänä, kuten videossa, MUTTA pidä liike dynaamisena eli käteille käsillä vuorottellen edessäsi olevaa kuvitteellista ”kaveria”

Lankkupito jalan vuorottaisilla nostoilla

https://www.youtube.com/watch?v=pxkoHwC2_5Q

Lankkupito jalan nostolla ja 20-30 sek pidolla

<https://www.youtube.com/watch?v=rQnpv9clM7c>

Kylkinosto ja sivulankku

<https://www.youtube.com/watch?v=luQ2tMfo05A&list=PLDLux754GmPqORRik3wRMVVsCcOVHKxwK&index=1>

Sivulankusta X-lankkuun. Eli jalka ilmaan ja pidä sitä 20-30 sek – polvi maassa

<https://www.youtube.com/watch?v=epTonaP1rI&list=PLDLux754GmPqORRik3wRMVVsCcOVHKxwK&index=5>

Sivulankusta X-lankkuun – polvi ilmassa

<https://www.youtube.com/watch?v=aviaOoPOTzw&list=PLDlux754GmPqORRik3wRMYVsCcOVHKxwK&index=7>

OSIO 4: "TAKAKETJU" ELI PAKARA, TAKAREIDET, POHKEET

Lantionnosto

<https://www.youtube.com/watch?v=V7x-mlxGwSc>

- 1. Lantionnosto kahdella jalalla
- Vaikeutukset (kts video):
 - o 2. jalkojen vaihdot. Lantio ylhäällä polven suoristukset vuorojaloin
 - o 3. Lantionnosto yhdellä jalalla (etureidet yläasennossa samassa linjassa)

Nordic Hamstring

<https://www.youtube.com/watch?v=6NCN6kOagfY>

- Voit laittaa jalat esim. sohvan alle tai pyytää jotain pitämään nilkoista kiinni

Pohjenousu

<https://www.youtube.com/watch?v=WOyZn86ikGM>

- Huom! Pohje on niin paatunut lihas, että sarjassa pitää tehdä isompia määriä, esim 20-30
- Maksimoi nilkan liikerata – piiiiiitkä liike

OSIO 4: LONKAT JA LANTIO

Simpukka – lonkan ulkokierro

<https://www.youtube.com/watch?v=xlisXc4cgy4>

Lonkan lähentäjä (Copenhagen adductor)

<https://www.youtube.com/watch?v=BOjHDATw4WA>

- Taso1: Sisäjalan nosto maassa maaten
- Taso2: Voit nostaa jalan esim. sohvan päälle (tuki polvesta)
- Taso 3: Tuki nilkasta

OSIO 5: JALKOJEN KYKKÄYSVOIMA

Kyykky kepillä

https://youtu.be/PhcWDNwc0_g?list=PLC6B4ABCAA16DE699

- opettele tekniikka! Kantapää maassa! Liike ensin lantiosta taakse alas, ei polvista eteen. Kts. Tekstit videossa

Yhden jalan kyykky

<https://www.youtube.com/watch?v=cc-DPF60dt8&list=PLC6B4ABCAA16DE699&index=2>

- vaikeutukset:
 - o bulgarialainen askelkyykky ts. takajalka ylhäällä

- suuntana ”yhden jalan RDL” ts. Romanian deadlift romanialainen maastaveto, ts- kädet maata kohti (kuvitteellisesti painoja käsissä)

Etenevä askelkyykky

- https://www.youtube.com/watch?v=d_ejr6drpQQ&list=PLC6B4ABCAA16DE699&index=4
- <https://www.youtube.com/watch?v=OW7-An4ivRU>

Tempausvala

- https://www.youtube.com/watch?v=P2f2IK7j_Wk&list=PLC6B4ABCAA16DE699&index=4
- Yritä pitää selkä suorana. Jos tulee selkään kamalasti notkoa, jätä liike lyhyemmäksi

Pistoolikyykky

- https://www.youtube.com/watch?v=I_levW5oj94&t=426s
- voit yhdistää tähän keinun niin siitä tulee myös tasapainoliike

OSIO 6: YLÄKROPPA

Etunojapunnerrus

<https://www.youtube.com/watch?v=UPvx0G73ChQ>

- Voit tehdä helpotettuna versiona (polvet maassa)
- Ei takapuoli pystyssä, vaan vartalo suorana!

Leuanveto

<https://www.youtube.com/watch?v=ZunFi5tLzmM>

- Aloita harjoittelemalla tangossa roikkumista. Puristusvoiman puute käsissäsi saattaa olla ensimmäinen este, joka sinun pitää ylittää
- Leuanvetoa voi helpottaa pitkällä vastuskuminauhalla

OSIO 7: TASAPAINO / NILKKA-POLVILINJAN HALLINTA

Tasapainolauta

<https://www.youtube.com/watch?v=vyz1hflg01w> (Kalle Palanderin vinkit)

- Tasapainottele yhdellä tai kahdella jalalla n. 30-60 sekuntia
- Voit myös tehdä kyykkyjä, heitellä tennispalloa ja muita ärsykeitä