

Miksi?

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

Mitä tavoittelemme?

1. Osata pitää kaiken tyypisissä liikkeissä selkä nk. keskiasennossa (neutraali asento)
2. Parantaa liikkuvuutta eri kiertosuuntiin
3. Saada voimaa lantioon, jalkoihin ja keskivartalon coreen (esim. syviin vatsalihaksiin)

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, hyppystä alastulot).

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

Miten teen omatoimiharjoittelun?

Ohjelman kesto noin 20-40 minuuttia, riippuen paljon sinulla on aikaa käytössä.

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

Lintukoiria

<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 + takareisijoustot

https://www.youtube.com/watch?v=i0fw0yd9_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 skorpioni (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>

- Kyynärnojaissa keskikroppa jämäkkänä, kuten videossa, MUTTA pidä liike dynaamisena eli kättele 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=epTonaap1rl&list=PLDLux754GmPqORRik3wRMVVsCcOVHKxwK&index=5>

Sivulankusta X-lankkuun – polvi ilmassa

<https://www.youtube.com/watch?v=aviaOoPOTzw&list=PLDLux754GmPqORRik3wRMVVsCcOVHKxwK&index=7>

Simpukka – lonkan ulkokierto

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