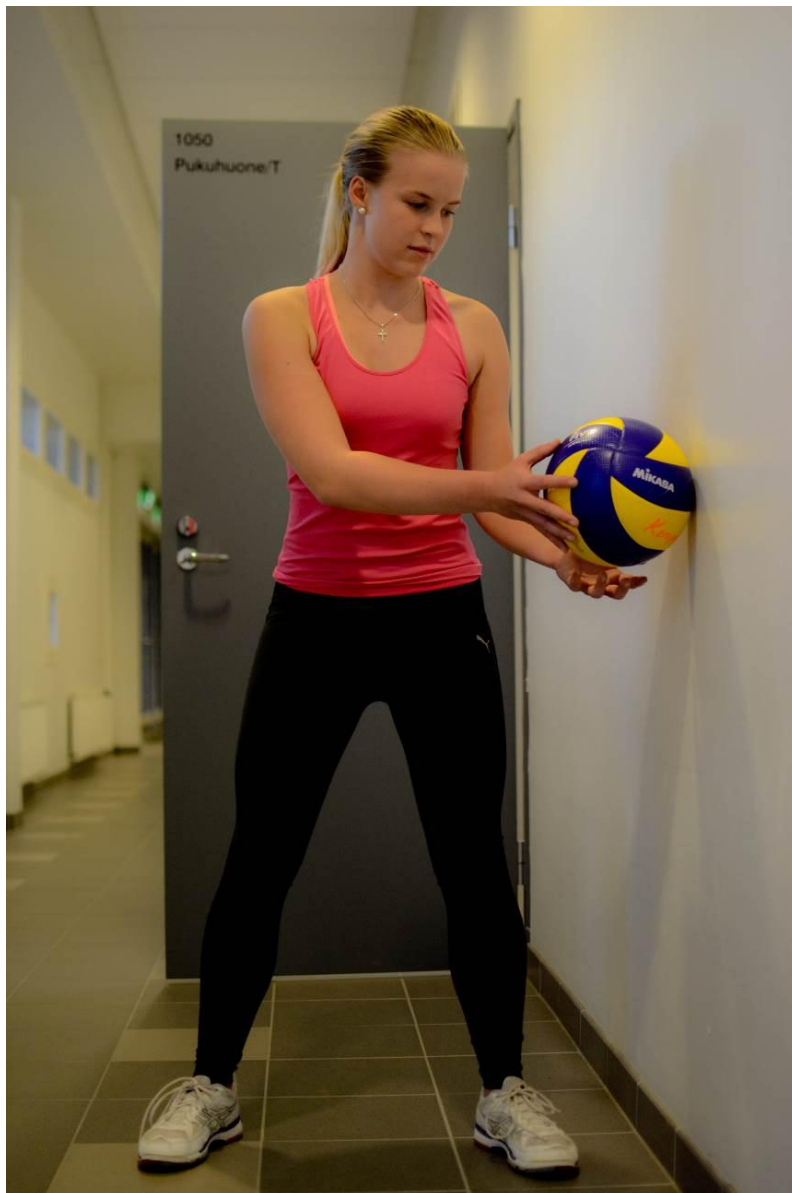


AKTIVOI KESKIVARTALO

Keskivartalolihasien hallinta ja vahvistaminen
Opas yläkouluikäisten tyttöjen lentopallovalmentajille



VALMENTAJALLE

Lentopallo vaatii pelaajalta monipuolista kehonhallintaa ja vakautta. Tämä opas antaa konkreettista ohjeistusta lentopallovalmentajille yläkouluikäisten tyttöjen keskivartalon vahvistamiseen sekä hallinnan ja liikkuvuuden harjoittamiseen. Keskivartaloharjoitteiden tekeminen osana lajiharjoittelua parantaa kehon vakautta ja tasapainoa. Keskivartalon hyvä hallinta ehkäisee tehokkaasti loukkaantumisia ja lisää lajin optimaalista suoritusta. Keskivartalon lihasten tehtävä vaativassa liikunnassa on välittää lisää voimaa ja suorituskäkyä ja ylläpitää tasapainoa.

Oppaan alussa on kerrottu, miten aktivoida keskivartalon syvät lihakset. Syvien lihasten merkitys keskivartalon hallinnassa, liikkuvuudessa ja vahvistamisessa on suuri.

Oppaassa on kolme liikeosiota: A, B ja C. Osa A käsittää lämmittely- ja liikkuvuusliikkeitä. B osan liikkeet jatkaa liikkuvuuden lisäämistä ja keskivartalolihasvahvistamista. C osan liikkeet vaativat hyvää keskivartalon hallintaa ja voimaa. Liikkeissä on erittäin tärkeä tunnistaa ja hallita keskivartalon syvät ja pinnalliset lihakset, jolloin liikkeet ovat optimaalisia ja turvallisia tehdä.

SISÄLLYS

SYVIEN LIHASTEN AKTIVOIMINEN.....	4
A 1. YLÄVARTALON KIERTO PALLOLLA	5
A 2. SIVUTAIVUTUS	6
A 3. RINTARANGAN KIERTO	7
A 4. YLÄVARTALON TAAKSE TAIVUTUS.....	8
A 5. LANNERANGAN KIERTO	9
A 6. SELKÄRANGAN PYÖRISTYS	10
A 7. YLÄVARTALON KOHOTUS.....	11
B 1. JALKOJEN JA KÄDEN KOHOTUS KYLKIMAKUULLA	12
B 2. LONKAN LOITONNUS.....	13
B 3. YLÄVARTALON NOSTO.....	14
B 4. PÄKIÄN NÄPÄYTYS LATTIAAN	15
MUUNNELMA	16
B 5. VINOJEN VATSALIHAKSIEN AKTIVOIMINEN PALLOLLA	17
B 6. RINTARANGAN KIERTO PALLOLLA	18
MUUNNELMA	19
B 7. KORKKIRUUVI SELINMAKUULLA	20
C 1. KESKIVARTALON PITO+ KIERTO.....	21
C 2. KESKIVARTALON SIVUTTAISPITO.....	22
MUUNNELMA	23
C 3. VATSARUTISTUS PUNNERRUSASENNOSSA.....	24
C 4. VATSARUTISTUS KEPILLÄ ISTUMA-ASENNOSSA	25
C 5. SEINÄKÄVELY.....	27

SYVIEN LIHASTEN AKTIVOIMINEN

- Ennen liikkeiden alkua varmista, että lantio ja selkäranka ovat keskiasennossa. Keskiasennossa selkärangassa säilyvät luonnolliset rangan muodostamat kaaret.

- Hengitä sisään ja vedä napaa kohti selkärankaa ja hieman ylös. Aktivoi lantionpohja vetämällä häpyluuta napaa kohti.
 - Parhaiten tätä havainnollistaa virtsan pidättäminen.

- Rentouta hartiat ja anna samalla lapaluiden valua lantion suuntaan

- Pidä tämä asento kaikkien tulevien harjoitteiden aikana

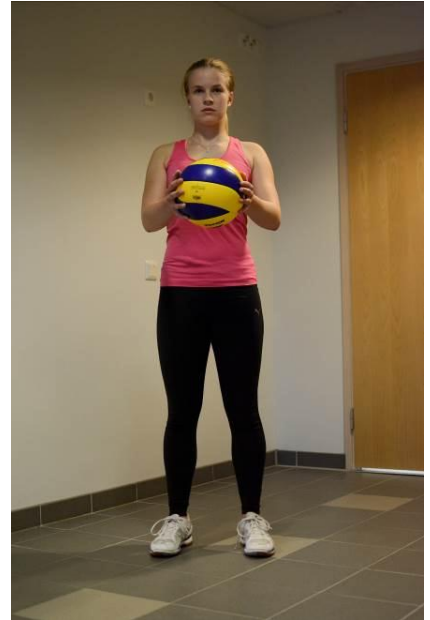
Kiinnitä syvien lihasten aktivoimiseen huomiota ohjatessasi oppaan liikkeitä!

A 1. YLÄVARTALON KIERTO PALLOLLA

Kuva 1.

Seiso hartian levyisessä haara-asennossa

Pidä kyynärnivelet 90 asteen kulmassa ja
hartiat rentoina



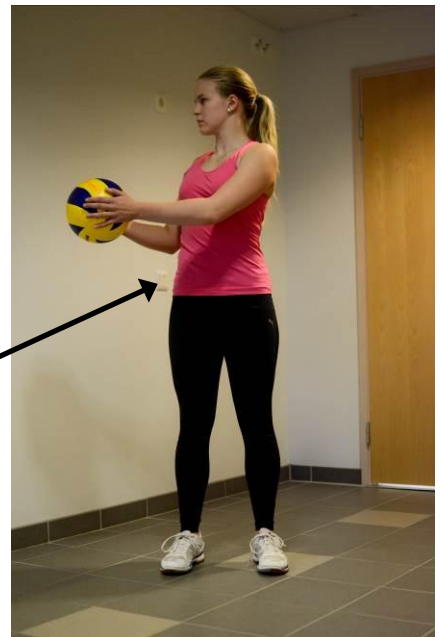
Kuva 1.

Kuva 2.

Kierrä hallitusti ylävartaloa vuoroin
oikealle ja vasemmalle hallitusti

Aloita pienellä liikeradalla

Tee 10- 12 krt/ puoli



Pidä lantio paikallaan

Kuva 2

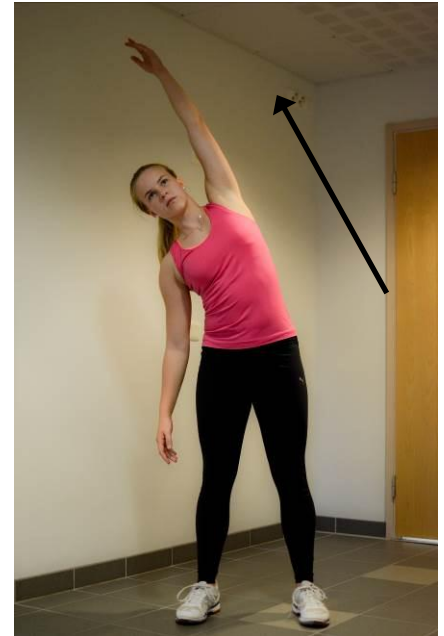
A 2. SIVUTAIVUTUS

Kuva 1.

Seiso hartian levyisessä haara-
asennossa

Vie käsi yläviistoon nuolen osoittamaan
suuntaan

Tee pumppaavaa joustoa 10- 12 krt/
puoli



Kuva 1.

A 3. RINTARANGAN KIERTO

Kuva 1.

Asetu kylkimakuulle

Pidä lonkat ja polvet 90 asteen kulmassa

Pidä lantio ja lapa alustassa sekä yläraajat suorana edessäsi hartioiden tasossa



Kuva 1.

Kuva 2.

Vie käsi hartiatasossa vastakkaiselle puolelle kuvan mukaisesti

Seuraa katseella käden liikettä



Kuva 2.

Kuva 3.

Palauta alkuasentoon

Toista 10- 12 krt/ puoli



Kuva 3.

A 4. YLÄVARTALON TAAKSE TAIVUTUS

Kuva 1.

Asetu päinmakuulle

Pidä jalat kiinni toisissaan

Pidä kädet lattiaa vasten

kyynärnivelet 90 asteen kulmassa



Kuva 1.

Kuva 2.

Nosta rintakehä ylös alustasta ja paina lantiota alustaan

Pidä hartiat rentona ja lavat alhaalla

Kiinnitä katse alaviistoon

Pidä asento 2-3 sekunnin ajan

Palauta alkuasentoon rauhallisesti

Toista 10 krt



Kuva 2.

A 5. LANNERANGAN KIERTO

Kuva 1.

Asetu päinmakuulle

Pidä kädet suorana vartalon sivuilla
hartioiden tasossa

Kädet ja vartalo muodostaa T-kirjaimen

Vie toinen jalka polvi 90 asteen koukussa
kehon keskilinjan yli kohti alustaa niin
pitkälle kun saat



Kuva 1.

Kuva 2.

Palauta rauhallisesti alkuasentoon

Vaihda jalkaa vuorotellen

Toista 8-10 krt/ puoli



Kuva 2.

A 6. SELKÄRANGAN PYÖRISTYS

Kuva 1.

Asetu nelinkontin alustalle

Pidä lonkat ja polvet samassa linjassa sekä
kädet hartioiden alapuolella

Jännitä vatsalihakset

Säilytä lannerangan
neutraali notko



Kuva 1.

Kuva 2.

Rullaa koko selkäranka niin pyöreäksi
kuin saat vetämällä vatsaa selkärankaa
kohti

Huomioi että rangon pyöristyminen
alkaa alhaalta ylöspäin

Palauta ranka neutraaliin asentoon
alhaalta ylöspäin

Toista 10-12 krt



Kuva 2.

Vedä napaa selkärankaa kohti

A 7. YLÄVARTALON KOHOTUS

Kuva 1.

Asetu päinmakuulle

Pidä jalat yhdessä

Pidä kädet lattiaa vasten kyynärnivelet
90 asteen kulmassa



Kuva 1.

Kuva 2.

Nosta rintakehää irti alustasta
mahdollisimman korkealle

Kädet ja ylävartalo nousevat yhtä aikaa

Pidä katse alustassa ja niska rentona

Palauta alkuasentoon rauhallisesti

Toista 10- 12 krt



Kuva 2.

B 1. JALKOJEN JA KÄDEN KOHOTUS KYLKIMAKUULLA

Kuva 1.

Asetu kylkimakuulle

Pidä jalat yhdessä

Alimmainen käsi suorana alustaa vasten

Päällimmäinen käsi tukeutuu alustaan



Kuva 1.

Kuva 2.

Kohota kättä ja jalkoja ylöspäin
supistamalla kylkeä

Pidä vatsa- ja selkälihakset vahvana, jottei
vartalo kallistu eteen tai taaksepäin

Palauta alkuasentoon

Toista 10- 12 krt/puoli



Kuva 2.

Kuvittelen olevasi kahden
seinän välissä

B 2. LONKAN LOITONNUS

Kuva 1.

Asetu kylkimakuulle

Pidä polvet hieman koukussa

Sido kuminauha polvien ympärille

Pidä ylävartalo alustassa



Kuva 1.

Liike tehdään
pakaralihaksilla

Kuva 2.

Aukaise polvia siten, että nilkat pysyvät yhdessä

Palauta alkuasentoon

Toista 10- 12 krt/puoli



Kuva 2.

B 3. YLÄVARTALON NOSTO

Kuva 1.

Asetu selinmakuulle

Pidä jalat yhdessä ja kädet vartalon jatkeena
pään yläpuolella



Kuva 1.

Kuva 2.

Kohota ylävartaloa jännittämällä keskivartaloa

Kädet nousevat ylävartalon mukana

Pidä asento ylhäällä n 2-3 sekunnin ajan

Palauta alkuasentoon

Toista 10- 12 krt



Kuva 2.

B 4. PÄKIÄN NÄPÄYTYS LATTIAAN

Kuva 1.

Asetu selinmakuulle

Pidä kädet sivulla vartalon vierellä

Nosta polvet ja lonkat 90 asteen kulmaan

Pidä vatsalihakset tiukkana, jolloin luonnollinen lannenotko säilyy



Kuva 1.

Kuva 2.

Näpäytä varpailla alustaa vuorotahtisesti

Liikkeen aikana on tärkeää säilyttää keskivartalon lihasaktivaatio, koska liike tulee syvistä vatsalihaksista

Toista 8-10 krt/puoli



Kuva 2.

Tee liike vatsalihaksilla

MUUNNELMA

Kuva 1.

Toista liikettä alaraajoilla samoin kuin edellisessä harjoitteessa

Nosta molemmat kädet suoraksi kohti kattoa



Kuva 1.

Kuva 2.

Vie käsi niin pitkälle pään yli kuin pystyt niin että kylkiluut eivät irtoa alustasta

Pidä yläraajat suorina

Toista 8-10 krt /puoli



Kuva 2.

B 5. VINOJEN VATSALIIHAKSIEN AKTIVOIMINEN PALLOLLA

Kuva 1.

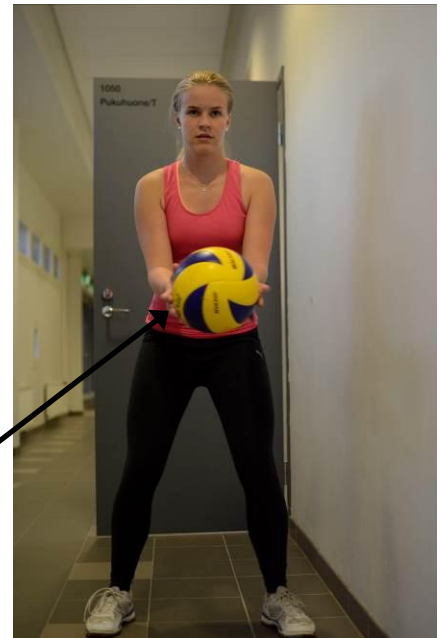
Seiso sivuttaissuunnassa noin pallon mitan verran irti seinästä

Pidä polvet hieman koukussa

Pidä painopiste päkiöillä

Asento on hieman etukumara

Liike lähtee keskivartalon lihaksista

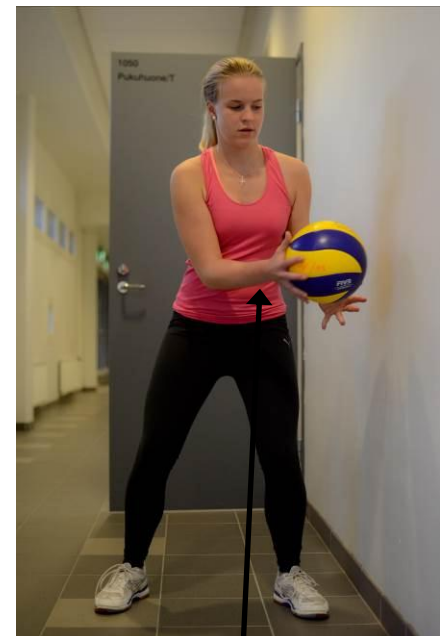


Kuva 1.

Kuva 2.

Heitä palloa kohti seinää kiertämällä ylävartaloa nopeasti

Toista liikettä 12- 15 krt/puoli



Kuva 2.

Liike on nopea ja räjähtävä

B 6. RINTARANGAN KIERTO PALLOLLA

Kuva 1.

Asetu istumaan

Pidä polvet koukussa ja jalat yhdessä

Aktivoi keskivartalo ja laskeudu hieman takanojaan

Pidä selkä suorana liikkeen ajan



Kuva 1.

Kuva 2.

Kierrä palloa puolelta toiselle

Toista 8-10 krt/ puoli



Kuva 2.

MUUNNELMA

Kuva 1 & 2

Toista liikettä kuten edellisessä liikkeessä,
mutta nosta jalat ylös alustasta

Muista säilyttää keskivartalon ja selän
hallinta

Toista 8- 10 krt/ puoli



Kuva 1.

Pidä selkä suorana



Kuva 2.

B 7. KORKKIRUUVI SELINMAKUULLA

Kuva 1.

Asetu selinmakuulle

Pidä kädet vartalon vieressä ja nosta jalkapohjat kohti kattoa



Kuva 1.

Kuva 2.

Piirrä jalkapohjilla ympyrää kohti kattoa

Aloita pienellä liikeradalla ja suurena ympyrää tuntuman mukaan

Toista 8-10 krt

Haastetta voit lisätä laskemalla jalkoja alemmas kohti alustaa



Kuva 2.

C 1. KESKIVARTALON PITO+ KIERTO

Kuva 1.

Asetu kyynärnojaan

Pidä olka- ja kyynärnivel samassa linjassa sekä varpaat alustassa

Hallitse vartalo niin, että asento on suora niskasta nilkkoihin asti



Kuva 1.

Vedä napa
selkärankaa kohti

Kuva 2.

Kierrä alavartaloa puolelta toiselle niin, että keskivartalon hallinta säilyy koko liikkeen ajan

Toista 8-10 krt/puoli



Kuva 2.

C 2. KESKIVARTALON SIVUTTAISPITO

Kuva 1.

Asetu kyljelleen kyynärnojaan

Pidä päällimmäinen käsi suorana vartalon mukaisesti

Koukista alempi polvi alustalle ja pidä päällimmäinen jalka suorana

Huomioi, että olka- ja kyynärnivel on kohtisuorassa alustaa vasten



Kuva 1.

Kuva 2.

Kohota kättä ja jalkaa kohti kattoa

Pidä keskivartalon ja lantion hallinta koko liikkeen ajan

Toista 8 krt/ puoli



Kuva 2.

MUUNNELMA

Kuva 1.

Toista liikettä kuten edellisessä liikkeessä,
mutta pidä molemmat jalat suorana



Kuva 1.

Kuva 2.

Liike vaatii hyvää keskivartalon hallintaa ja
voimaa, jotta vartalo pysyy suorassa linjassa



Kuva 2.

Älä päästä lantiota
tipahtamaan

C 3. VATSARUTISTUS PUNNERRUSASENNOSSA

Kuva 1.

Asetu punnerrusasentoon

Pidä kämmenet ja varpaat alustassa



Kuva 1.

Kuva 2.

Tuo vuorotellen hyppäämällä polvi kohti rintaa säilyttäen selän asento suorana

Pidä asento mahdollisimman matalana käyttäen vatsalihasten voimaa



Kuva 2.

Ylävartalo pysyy paikallaan liikkeen aikana

C 4. VATSARUTISTUS KEPILLÄ ISTUMA-ASENNOSSA

Kuva 1.

Asetu istuma-asentoon jalat irti alustasta
Pidä keppi polvien tasolla ja kyynärpäät
hieman koukussa



Kuva 1.

Kuva 2.

Ojenna keppi pitkin alaraajoja kohti
nilkkoja

Jännitä vatsalihaksia ja säilytä
keskivartalon hallinta



Kuva 2.

Kuva 3.

Vie keppi takareisiä pitkin lähelle pakaroihin
Pidä hartiat rentoina ja hallitse keskivartalo



Kuva 3.

Kuva 4.

Palauta keppi takaisin
Ojentaudu suoraksi niin pitkälle alustaa
vasten kuin pääset ilman että ylä- ja
alavartalo koskee alustaa
Hallitse koko liikkeen ajan keskivartalo
Toista 8 krt



Kuva 4.

C 5. SEINÄKÄVELY

Kuva 1.

Asetu punnerrusasentoon

Pidä kämmenet lattiassa ja jalkapohjat kiinni seinässä

Pidä selkä suorassa ja vedä napa selkärankaan kohti



Kuva 1.

Kuva 2.

Lähde kävelemään käsillä kohti seinää

Nosta samalla jalkoja seinää pitkin kohti kattoa aina niin pitkälle kuin pääset

Ole tarkkana keskivartalon hallinnan kanssa

Vartalo pysyy koko ajan suorana, eikä selkään pääse muodostumaan notkoja



Kuva 2.

Kuva 3.

Pidä kädet vahvoina ja työnnä kämmeniä alustaan

Palaa käsilläseisonnasta takaisin alkuasentoon säilyttäen keskivartalon hallinta



Kuva 3.