

K E T T E R Y Y S O P A S S U U N N I S T A J I L L E

NILKKA-~~V~~AMMOJEN ENNALTAEHKÄISYN HARJOITUSOPAS

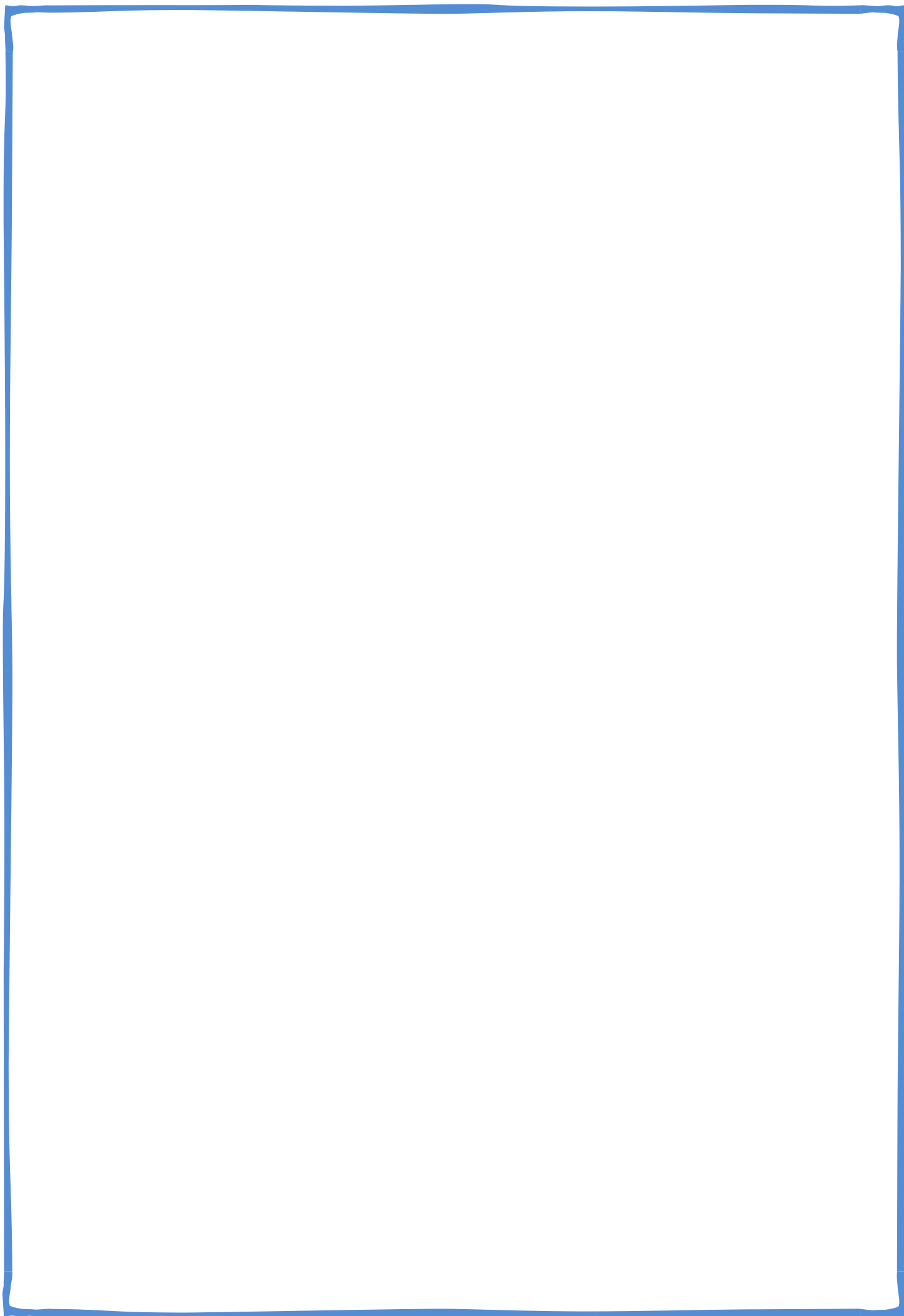


Lahden Suunnistajat -37

Leena Kuusipohja

Tiia Kurko

2012



SISÄLLYSLUETTELO

Harjoitusoppaan toteutusohjeet 2...3

kirjalliset ohjeet

harjoitteissa huomioitavat kohdat

Nilkkaa ja jalkaterää vahvistavat harjoitteet 4...6

painonsiirtoharjoitukset

jalkaterän lihasten vahvistus

käytännön harjoitteet

Juoksuteknilliset harjoitteet 7...12

ketteryysjuoksurata

pujottelurata

ristiaskellus

kanta pakaraan -juoksu

korkea polvennostohyppy

matala polvennostojuoksu

hyppyjä päkiöillä

kuopaisukävely

yhden jalan hyppy

luisteluhypyt

9-ruudukko

VALITSE VAPAASTI - TOTEUTA MONIPUOLISESTI!

- ✓ Harjoitteista voi valita itselle juuri siihen hetkeen ja harjoitukseen parhaiten soveltuvat liikkeet.
- ✓ Lähes kaikki harjoitteet soveltuvat tehtäväksi niin sisällä kuin ulkona, sekä yksin että yhdessä.
- ✓ Harjoitteita suositellaan tehtäväksi 3-4 kertaa viikossa mahdollisuuksien mukaan.
- ✓ Nilkkaa ja jalkaterää vahvistavat harjoitteet
 - paljain jaloin, sisätiloissa
 - soveltuu tehtäväksi ilman erityistä alkuverryttelyä, esim. telkkaria katsellessa, soveltuu myös sisäharjoituksen ”välipalaksi”
 - 15-20 toistoa / jalka / liike riippuen harjoituksesta ja tuntemuksista
- ✓ Juoksutekniikkaharjoitteet
 - sisätiloissa (sisäpelikengät jalassa) tai ulkona (juoksu- tai suunnistuskengät jalassa)
 - soveltuvat monenlaiseen käyttöön: kaikki liikkeet kerralla omana harjoituksenaan / juoksulenkin lomassa / alkuverryttelyn osana / jne.
 - suorita liikkeet n. 20m:n pituisella matkalla, liikkeiden välissä on hyvä palautella hetki, toista liikkeet 2-3 kertaa harjoituksesta ja tuntemuksista riippuen
- ✓ Käytännön harjoitteista tasapainolautaharjoite sopii tehtäväksi aina kun mahdollista, nilkkojen aktivointiharjoite on suositeltava tehdä alkuverryttelyjen yhteydessä.
- ✓ Kuviin piirretyt **katkoviivat** havainnollistavat linjausta ja **nuolet** liikkeiden suuntaa.

Aloita erillinen harjoitus noin 15 minuutin mittaisella kevyellä juoksulla ja erilaisilla aktiivisilla liikkuvuusliikkeillä. Voit tehdä myös rentoja hyppelyitä (esim. vuorohyppy, sivulaukka) ja alaraajojen heilautuksia (esim. heilauta jalka suorana eteen, kosketa vastakkaisella kädellä jalkaterään / etene askelkyökkymäisesti = lonkankoukistajavenytys) =venytysefektit. Alkuverryttelyssä on tarkoituksena lämmitellä elimistö ja aktivoida lihakset harjoitusliikkeitä varten. Lämmittelyn loppuun on hyvä tehdä lyhyitä aktivoivia venytyksiä alaraajojen lihaksille (max. 5s).

Lopuksi koko harjoituksen jälkeen venyttele alaraajan lihakset (heti harjoituksen jälkeen kevyesti, 1-2h jälkeen pidemmät venytykset). Venyttele erityisesti säären, pohkeen ja jalkaterän lihakset sekä reidet.

Jos teet liikkeet erillisenä harjoituksena, muista loppuverryttely! Tällöin elimistö palautuu harjoituksesta paremmin.

Halutessasi voit käyttää ketteryysjuoksuradassa ja pujotteluradassa merkitsemisen apuna kartioita, hernepusseja, käsineitä, kiviä jne. Välineet ovat suositeltavia varsinkin yhteisharjoituksissa.

Harjoitteiden aikana kiinnitetään erityistä huomiota seuraaviin kohtiin:

1. aktiiviset nilkat
 - ojennus ja koukistus
 - aktiivinen käyttö liikkeissä (ponnistuksessa ja alatulossa!)
2. päkiöillä liikkuminen
 - juoksutekniikkaliikkeissä vain päkiä maassa
 - nilkka aktiivisena koko ajan
3. alaraajan linjaus
 - luotisuora lonkkanivelen ja polvinivelen kautta 2. varpaaseen
 - nilkka suorassa asennossa
 - välttä polven painumista sisään
4. lantion ojennus
 - välttä istuvaa asentoa -> lantio suoraksi eteen
 - lantio vaakatasossa
5. keskivartalon hallinta
 - asentoa tukevat lihakset aktivoituna
 - hyvä ryhti
 - vältettävä hartiasseudun turhaa jännittämistä
6. käsien käyttö
 - tahditus liikkeissä
 - heilauta reilusti eteen ja taakse
 - kyynärpäät koukussa



NILKKA JA JALKATERÄÄ VAHVISTAVAT HARJOITTEET

PAINONSIIRTOHARJOITUKSET (jalkaterän ja nilkan hallinta)

Jalkaterän painonsiirrot (eteen ja taakse)



- ✓ Seisten. (Mitä pehmeämpi alusta, sitä haastavampi liike on.)
- ✓ Tee painonsiirtoja koko jalkaterän kautta rullaten: kantapää-päkiä-varpaat ja takaisin rauhalliseen tahtiin. (Mitä hitaammin teet liikkeen, sitä enemmän jalkaterä joutuu töihin!)
- ✓ Tunne nilkkojen ja jalkaterien työskentely ja hallinta!

Jalkaterän painonsiirrot (pyörittäen)



- ✓ Seiso yhdellä jalalla ja pidä lantio vaakatasossa tai vaihtoehtoisesti seiso molemmilla jaloilla.
- ✓ Kierrä painopistettä jalkaterän/-terien reunoja myöten, joko yhdellä jalalla tai molemmilla samanaikaisesti. Vaihda suuntaa.
- ✓ Huomioi polven linjaus: polvi ja jalkaterä samaan suuntaisesti!
- ✓ Suorita liike rauhallisen hallitusti!
- ✓ Toista molemmilla jaloilla.

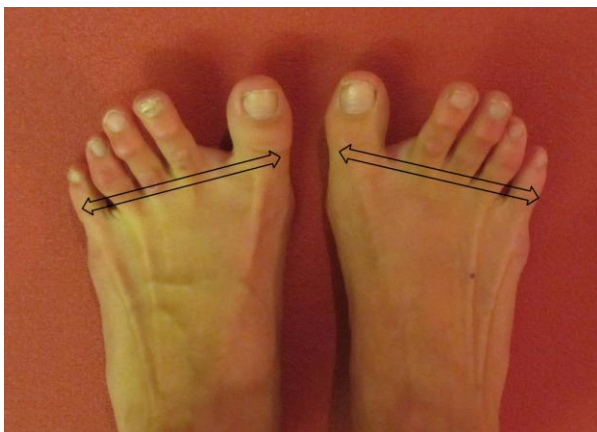
JALKATERÄN LIHASTEN VAHVISTUS

Varpaiden vuoroittainen nostaminen



- ✓ Seisten tai tuolilla istuen.
- ✓ Nosta vuorotellen isoja varpaita ja muita varpaita ylös.
- ✓ Kun nostat toisia, keskity pitämään muut tiukasti alustassa kiinni.

Varpaiden erotus



- ✓ Seisten tai tuolilla istuen.
- ✓ Levitä varpaita suorana irti toisistaan - rentouta.
- ✓ Lopuksi rentouta varpaita koukistelemalla niitä kevyesti.

Jalkaterän holvikaaren vahvistus (pitkittäinen holvikaari)



- ✓ Seisten tai tuolilla istuen, yksi jalka kerrallaan.
- ✓ Lyhennä jalkaterää kuin yrittäisit muodostaa siitä kupin.
- ✓ Pidä varpaat suorana!
- ✓ Toista molemmilla jaloilla.

KÄYTÄNNÖN HARJOITTEET

Nilkan hallintaa tasapainolaudalla



- ✓ Tasapainoile joko molemmilla jaloilla tai yhdellä jalalla kerrallaan tasapainolaudalla.
- ✓ Seiso laudalla niin pitkään, kunnes tunnet pientä väsymystä nilkoissa - pidä silloin tauko ja toista uudelleen 2-3 kertaa.
- ✓ Voit vaikeuttaa liikettä laittamalla silmät kiinni, heittelemällä palloa seinään tai tekemällä kyykkyä samanaikaisesti.
- ✓ Jos seisot yhdellä jalalla, muista pitää lantio vaakatasossa!
- ✓ Keskity nilkan ja polven asentoon!
- ✓ Tasapainottelu on mahdollista myös muun epätasaisen alustan, kuten esimerkiksi tyynyn päällä.
- ✓ Toista molemmilla jaloilla.

Nilkkojen aktivointi



- ✓ Pidä toisesta jalasta vain päkiä maassa, 1/3 kehon painosta sen päällä ja pyöritä nilkkaa reipasta vauhtia molempiin suuntiin pitäen paino päkiällä (kuin kaivaisit kuoppaa maahan).
- ✓ Liike soveltuu hyvin juoksuharjoitusten alkulämmittelyksi.
- ✓ Toista molemmilla jaloilla.

JUOKSUTEKNILLISET HARJOITTEET

Ketteryysjuoksurata



- ✓ 5-10metrin levyinen väylä (esim. kävelytie), harjoitukseen käytettävä pituus n. 20m.
- ✓ Voit halutessasi asettaa molemmin puolin kartioita merkiksi. Vaihtelee merkkien etäisyyksiä.
- ✓ Juokse siksakkia eteenpäin koskettaen kädellä maahan/kartioita ja spurttaa aina nopeasti seuraavalle merkille.
- ✓ Huomioi kehon painopiste!
- ✓ Liike toimii hyvin myös nopean leimaamisen harjoituksena.

Pujottelurata



- ✓ Pujottele lyhyen välimatkan etäisyydelle asetettujen kartioiden välistä mahdollisimman nopeasti.
- ✓ Harjoitukseen käytettävä pituus n. 20m.
- ✓ Vaihtelee kartioiden välimatkoja.
- ✓ Huomioi kehon painopiste ja keskilinja!

Ristiaskellus



- ✓ Juokse sivuttain siten, että astut joka toisella askeleella askeleen toisen jalan eteen ja joka toisella taakse.
- ✓ Käsivarret pysyvät sivuilla kulkusuunnan suuntaisesti ja hartiat paikallaan, katse edessä.
- ✓ Lantio kiertyy askelten mukana!
- ✓ Toista liike molempiin suuntiin.

Kanta pakaraan -juoksu



- ✓ Potkaise kantapäätä pakaraan jokaisella juoksuaskeleella.
- ✓ Juokse lähes paikallasi ja potkaise kanta pakaraan suoraan vartalon alla niin, että polvi nousee eteen.
- ✓ Huomioi ryhti ja pidä kädet mukana tahdittamassa!

Korkea polvennostohyppy



- ✓ Nosta toinen polvi korkealle eteen jokaisella hyppyaskeleella.
- ✓ Koukista nostettavan jalan nilkka ja ojenna suoran jalan nilkkaa.
- ✓ Pidä kädet mukana tahdittamassa!

Matala polvennostojuoksu



- ✓ Tee nopeita askeleita polvea vain hiukan nostaen.
- ✓ Tee mahdollisimman paljon askeleita lyhyellä matkalla.
- ✓ Askellus on nopeaa tikkaamista.
- ✓ Pidä kädet mukana tahdittamassa!

Hyppyjä päkiöillä



- ✓ Tee muutama matalahko hyppy peräkkäin yhden jalan päkiällä.
- ✓ Vaihda lennossa jalkaa ja toista.
- ✓ Pidä vapaan jalan polvi korkealla ja lantio vaakatasossa!

Kuopaisukävely



- ✓ Vie toinen jalka eteen nostaen polvea korkealle ja kuopaise sitten askel päkiällä terävästi maahan kehon painopisteen alle. Tahdita käsillä.
- ✓ Jalkaterä kulkee ympyrämäistä liikerataa pitkin.
- ✓ Liikkeen voi myös tehdä välihypyn kanssa kun kuopaisukävely sujuu.
- ✓ Huomioi ryhti!

Yhden jalan hyppy



- ✓ Hyppi yhdellä jalalla mahdollisimman korkealle eteenpäin muutamia kertoja.
- ✓ Kosketa hyppäävän jalan kantapäällä pakaraan.
- ✓ Toista sama toisella.
- ✓ Tahdita käsillä!

Luisteluhypyt



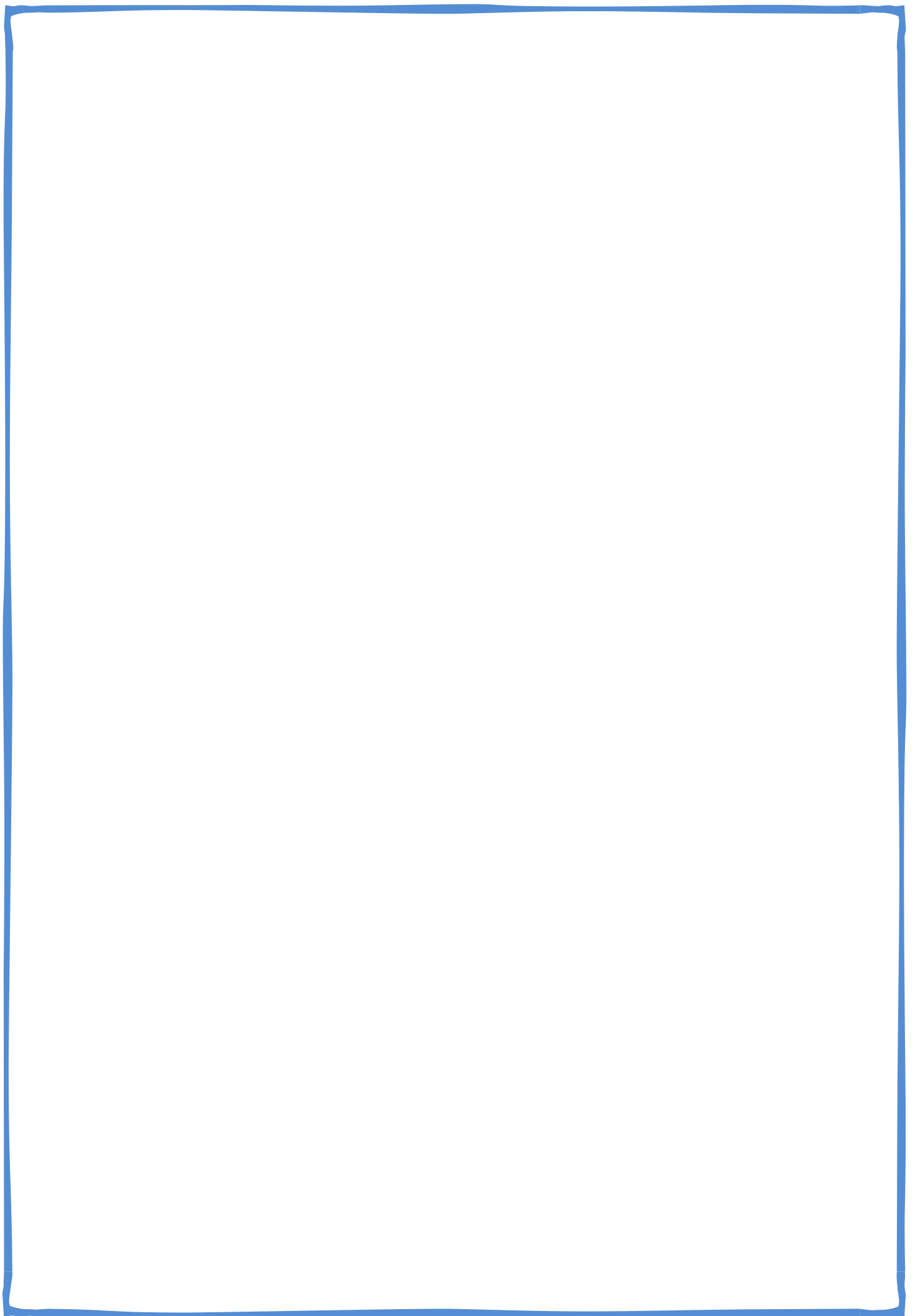
- ✓ Hyppää yhdellä jalalla etuviistoon samalla kyykistyen, kosketa vastakkaisella kädellä varpasiin. Vaihda suuntaa.
- ✓ Etene siksakkia luisteluhypyjä tehden.
- ✓ Voit toistaa hyppyt eri nopeuksilla ja joko pysähdyksen kanssa tai ilman.
- ✓ Huomioi lonkan, polven ja nilkan asento!

RUUTUHYPPELY

9-ruudukko



- ✓ Piirrä maahan 9-ruudukko.
- ✓ Hypi ruuduissa päkiöillä molemmiin jalkoihin tai yhdellä jalalla.
- ✓ Etene sivuittain, eteen, taakse ja ristiin.
- ✓ Voit tehdä yhden ruudun siirtymisiä tai kahden, jolloin hyppymatka pitenee ja liike muuttuu haastavammaksi.
- ✓ Voit tehdä oikean ja vasemman jalan hyppy-yhdistelmiä, esimerkiksi 2 hypyn sarjoissa: 2 eteen oikealla, 2 taakse vasemmalla, 2 vasemmalle oikealla, 2 oikealle vasemmalla, jne.
- ✓ Hyppyjä voi varioida loputtomasti! Vaihtelee nopeuksia, toistoja ja etäisyyksiä (1-2 ruutua kerralla), sekä vasemman ja oikean jalan yhdistelmiä hyödyntääksesi ruudukkoa monipuolisesti.



Fysioterapian opinnäytetyön tuotos

Julkaistu 22.11.2012

Luvaton levitys kielletty!