



TULTA

liikuntaohjelma

tulevaisuuden taistelukuntoon

Hyvä varusmies!

TULTA-liikuntaohjelman tärkeä tavoite on opettaa sinua hallitsemaan lannerankasi asento ns. neutraalialueella erilaisissa nostotehtävissä ja muissa selälle hankalissa asennoissa.

Hyvä asennon hallinta turvallisella neutraalialueella ehkäisee selkävammoja ja -kipua. Se on myös tehokas keino ehkäistä aiemman selkäkivun uusiutuminen.

Lihäsväsymys heikentää asennon ja liikkeiden hallintaa, minkä vuoksi ohjelmassa harjoitetaan myös vartalonlihasten kestävyyttä.

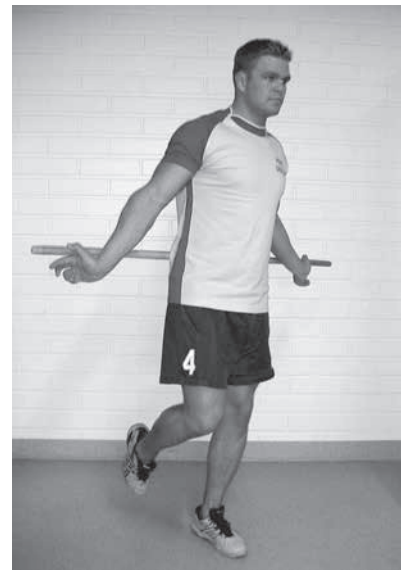
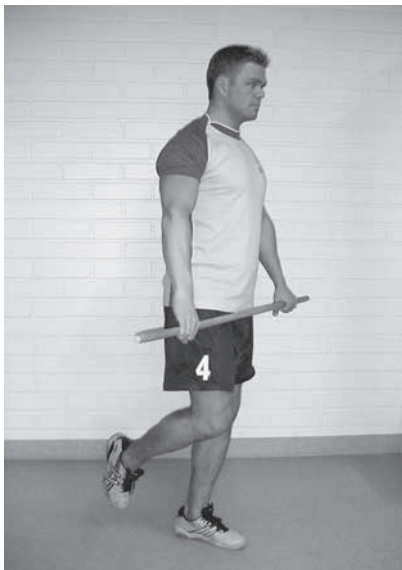
Liikuntaohjelma kehittää myös ketteryyttä ja reiden takaosan lihasten eksentristä eli jarruttavaa lihasvoimaa. Hyvä lihaskunto ehkäisee erityisesti alaselän, polven ja nilkan vammoja.

Harjoitusohjelman sisällön ovat suunnitelleet UKK-instituutin erikoistutkija Jaana Suni, tutkija Marjo Rinne ja ylilääkäri Jari Parkkari.

© UKK-instituutti 2007

1. Tasapainoharjoitus yhdellä jalalla

- Seiso lattialla yhdellä jalalla, ota leveä ote kepeistä, keppi vartalon edessä.
- Nosta kädet ylös ja vie keppi kyynärpäitä koukistaen niskan taakse lapojen tasolle. Pidä niska pitkänä ja vedä lapoja yhteen.
- Jatka käsien liikettä alaspäin lähellä selkärankaa, käännä kyynärvarsia ulospäin.
- Toista liikettä yhteensä 20 kertaa, vaihda tukijalkaa 10 toiston jälkeen.



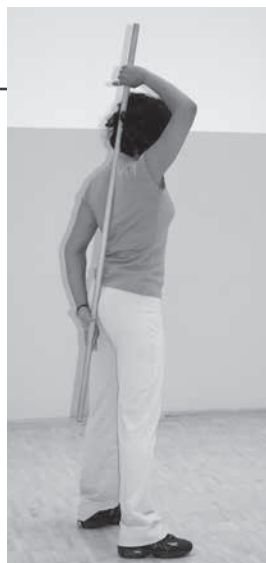
Harjoitus kehittää tasapainoa ja koordinaatiota sekä parantaa hartian-seudun liikkuvuutta.

Maastossa liikkumiseen tarvitaan hyvää tasapainoa. Miten sinulta onnistuu kävely lankkua pitkin?

Nilkka, polvi ja selkävammojen jälkeen on tarpeen harjoittaa tasapainoa, sillä kipu heikentää nivelten asennon hallintaa.

2. Kyykistykset kepillä

- Seiso leveässä haara-asennossa. Pidä keppi selän takana pystyssä niin, että se on kiinni takaraivossa, lapojen välissä ja ristiluussa. Käsien ote on kepeistä takaraivon yläpuolelta (oikea) ja ristiluun alapuolelta (vasen).
- Aloita liike koukistamalla lonkkia, jolloin vartalo kallistuu suorana eteen. Koukista sen jälkeen sekä lonkkia että polvia kunnes polvikulmaksi tulee noin 90 astetta. Pidä polvet ja varpaat samassa linjassa. Nouse ylös.
- Säilytä alaselän asento koko liikkeen ajan turvallisella neutraalialueella. Jos keppi pysyy koko kyykistyksen ajan kiinni ristiluussa, olet onnistunut kyykistymään alaselkä neutraaliasennossa.
- Tee 16 toistoa, vaihda käsien asento päinvastaiseksi (vasen ylhäällä) 8 toiston jälkeen.



Jatka liikettä yhdellä jalalla:

- Vaihda käsien asento päinvastaiseksi (oikea ylhäällä)
- Kallista vartalo eteen ja kyykisty oikealla jalalla, ojenna samanaikaisesti vasen jalka suoraksi taakse.
- Toista liike 8 kertaa.
- Vaihda käsien asento päinvastaiseksi ja tee 8 kyykistystä vasemmalla jalalla.
- Harjoitus vaikeutuu, jos teet sen pehmeällä alustalla.



Harjoitukset kehittävät alaselän neutraalialueen hallintaa, parantavat tasapainoa ja alaraajojen ojennusvoimaa.

Säilytä alaselän asento turvallisella neutraalialueella kaikissa raskaissa nostoissa ja muissa selälle hankalissa asennoissa.

Tee arkielämässä kaikki kevyet nostot yhdellä jalalla, säästät selkäsi!

3. Siltanosto kyljellä

- Asetu matolle oikealle kyljelle kyynärnojaan polvet koukussa.
- Nosta kylki irti lattiasta, työnnä lantio eteen ja ojenna lonkat suoraksi vartalon suuntaisesti.
- Pysy nostoasennossa 5 sekuntia, laskeudu alas.
- Toista siltanosto 5 kertaa.
- Tee sama liike 5 kertaa vasemmalla kyljellä.



Jatka harjoitusta seuraavasti:

- Asetu matolle oikealle kyljelle kyynärnojaan polvet suorina, jolloin jalkaterät tukevat liikettä. Aseta päällimmäisen jalan jalkaterä alemman etupuolelle.
- Nosta kylki irti lattiasta ja pysy asennossa 5 sekuntia.
- Kierry sen jälkeen vatsamakuulle päin molempien kyynärvarsien varaan punnerrusasentoon ja pysy asennossa 5 sekuntia.
- Kierry tämän jälkeen vasemmalle kyljelle kyynärnojaan siltanostoasentoon, pysy asennossa 5 sekuntia ja laskeudu alas.
- Olet nyt tehnyt yhden liikkeen, toista se vielä 5 kertaa.

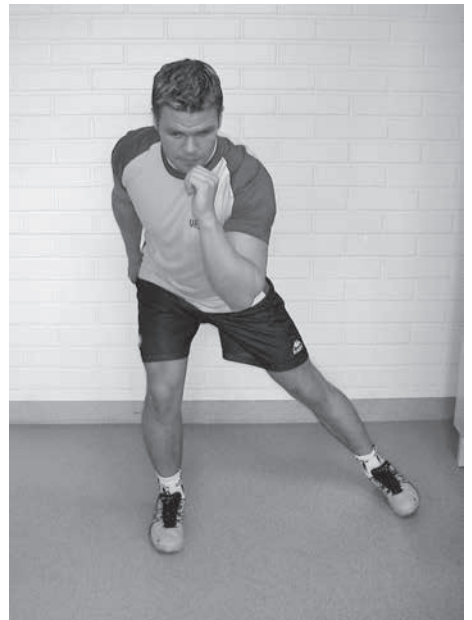
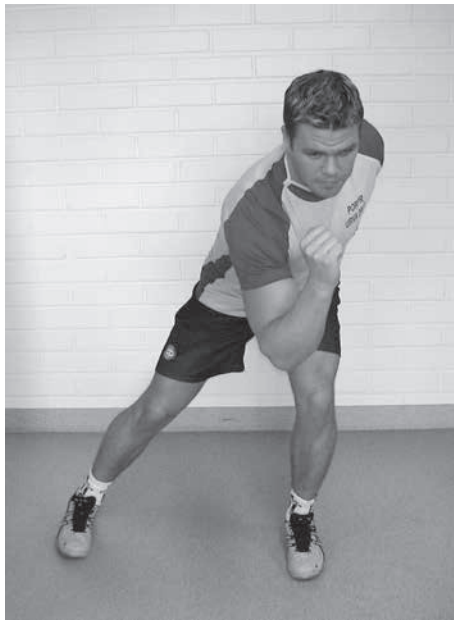


Harjoitus parantaa vartalonlihasten kykyä tukea selkärankaa ja harjoittaa erityisesti kylkilihaksia.

Hyvä vartalonlihasten ”tukikorsetti” suojaa selkävammoilta ja on edellytys kaikille raskaille ja taitoa vaativille suorituksille.

4. Luisteluhyppely

- Seiso kapeassa haara-asennossa, polvet lievästi koukussa.
- Kallista vartaloa eteenpäin lonkista, pidä selkä suorana.
- Vie oikea jalka pitkälle sivulle, vedä se takaisin vasemman jalan viereen ja ”heilauta” samanaikaisesti vasen jalka sivulle.
- Vedä vasen jalka takaisin oikean viereen ja heilauta samanaikaisesti oikea jalka sivulle.
- Rytmitä liike tekemällä 4 hidasta hyppyä + 8 nopeaa hyppyä vuorotelle.
- Yhdistä pikajuoksijan käsiliike hyppelyrytmiin: Vie sivulla olevan jalan puoleinen kyynärpää kohti vastakkaista polvea.
- Kiinnitä huomiota keskivartalon asentoon, pidä napa koko ajan suoraan eteenpäin.
- Jatka hyppelyä jalalta toiselle 1 minuutin ajan.



Harjoitus kehittää alaselän asennon hallintaa, koordinaatiota ja ketteryyttä sekä alaraajojen ojentajalihasten kestävyysvoimaa.

Varusmiestehtävissä tarvitset koordinaatiota sulkeisharjoituksissa, maastossa ja hiihtäessä. Näistä taidoista on iloa myös mm. laskettelurinteessä ja tanssilattialla.

5. Muunneltu punnerrus

- Asetu vatsalleen matolle ja aseta kämmenet matolle hartiatasoon lähelle vartaloa.
- Jalat ovat haara-asennossa (noin lantion leveys), varpaat tukevasti matolla.
- Lyö kämmenet yhteen selän takana ja tuo ne takaisin lattiaan hartiatasoon. (Voit lyödä kädet myös reisien sivulle, jos kädet eivät yllä selän taakse.)
- Punnerra itsesi ylös, niin että kädet ojentuvat, pidä vartalo mahdollisimman suorana (lantio ja polvet irtoavat yhtä aikaa lattiasta).
- Kosketa tässä yläasennossa **oikealla kädellä vasenta kämmenselkää**, palaa takaisin punnerrusasentoon ja laskeudu matolle.
- Aloita uusi punnerrus lyömällä kämmenet yhteen selän takana. Kosketa punnerrusasennossa **vasemmalla kädellä oikeaa kämmenselkää**.
- Toista punnerruksia 1 minuutin ajan niin nopeasti kuin jaksat.

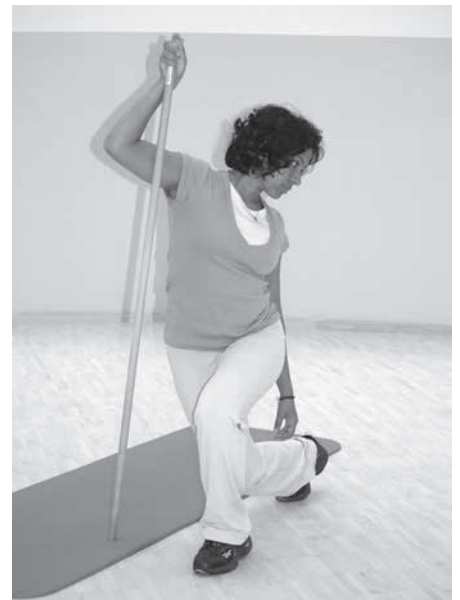


Harjoitus parantaa yläraajojen ojentajalihasten voima-kestävyyttä sekä vartalonlihasten kykyä tukea ja hallita selkää.

Jos selviät hyvin tästä haastavasta harjoituksesta on toimintakykysi myös sotilaana hyvä!

6. Lonkan koukistajalihasten venytys

- Seiso matolla leveässä käyntiasennossa vasen jalka edessä, oikea takana.
- Ota oikealla kädellä tukeva ote kepin yläpäästä ja aseta se pystyasentoon lattialle vasemman jalkaterän tasolle.
- Aloita liike koukistamalla taaemman jalan polvea koukkuun ja laskeudu rauhallisesti alaspäin kohti lattiaa koukistaen molempia polvia.
- Kierrä samalla oikeaa lantion puoliskoa kohti vasenta polvea ja taivuta vartaloa hieman vasemmalle.
- Pidä paino enemmän etummaisella jalalla.
- Tunne venytys oikean lonkan etupuolella ja reisilihaksessa. Myös oikea kylki venyy.
- Pysy asennossa n. 10 sekuntia, nouse seisoma-asentoon.
- Toista venytys yhteensä 5 kertaa.
- Harjoitus venyttää lonkkaa koukistavia lihaksia ja kylkiä. Kireät lonkankoukistajalihakset voivat aiheuttaa puristuksen tunnetta alaselässä.

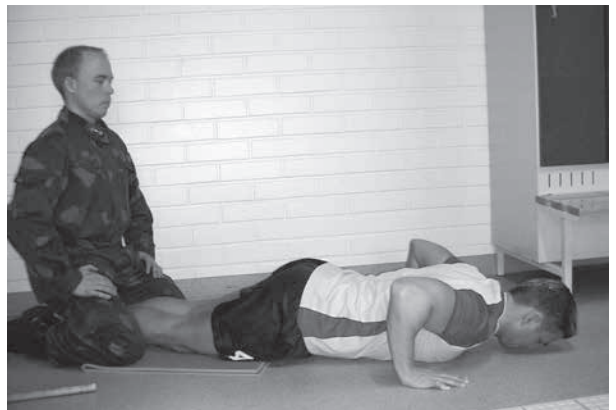


Riittävä venyvyys lonkkanivelissä ja lonkan koukistajalihaksissa on edellytys selän hyvälle hallinnalle monissa varusmiestehtävissä ja arkitoimissa.

Jatkuva istuminen lisää lonkan koukistajalihasten kireyttä!

7. Takareisien harjoitus polviseisonnassa

- Harjoitus tehdään parin kanssa, joka tukee harjoittelevaa henkilöä nilkoista.
- Asetu polviseisontaan matolle.
- Nosta kädet kyynärpäistä koukkuun, kämmenet eteenpäin.
- Lähde rauhallisesti kallistamaan koko kehoa suorana alaspäin kohti lattiaa.
- Hidasta liikettä jännittämällä takareisien ja pakaroiden lihaksia.
- Ota käsillä lattiasta vastaan, kun et enää pysy hidastamaan liikettä. Molemmat kämmenet koskettavat lattiaa.
- Punnerra itsesi nopeasti ja molemmin käsin takaisin lähtöasentoon.
- Pyri pitämään vartalo hallitusti suorana myös paluuvaiheessa.
- Toista liike 8–12 kertaa.
- Vaihda osia parisi kanssa, sinä tuet nilkoista ja hän tekee liikkeen.



Harjoitus kehittää takareiden lihasten kykyä tehdä jarruttavaa lihastyötä. Hyvän takareiden lihaskunnon on todettu vähentävän polven vammautumisen vaaraa monen eri lajin urheilijoilla.

Varusmiehille sattuu runsaasti polvivammoja. Tällä harjoituksella pyritään ehkäisemään erityisesti näitä vammoja.

8. Reiden takaosanlihasten venytys

- Käytä tässä seisten tehtävässä venytyksessä keppiä apuna harjoituksessa kuten kyykistysliikkeissä (liike 5). Varmistat sillä alaselän asennon säilymisen turvallisella neutraali-alueella ja tehokkaan venytyksen.
- Astu seisoma-asennosta oikealla jalalla pitkä askel eteen. Siirrä paino takimmaiselle jalalle ja nosta oikea jalka lepäämään kanta-pään varaan.
- Pidä venytettävän jalan polvi koko venytyksen ajan pienessä koukussa ja vedä samalla nilkkaa koukkuun.
- Suurin osa painosta on takimmaisella tukijalalla, jonka polvi on hieman koukistuneena.
- Aloita venytys koukistamalla takimmaista polvea lisää. Kallista samalla vartaloa lonkista eteenpäin, säilytä alaselän neutraali-asento.
- Tunnet venytyksen reiden takaosan- ja pohkeen lihaksissa. Varmista kepin avulla, ettei alaselkä pyöristy (keppi ei saa irrota ristiluusta).
- Pysy venytysasennossa noin 20 sekuntia.
- Vaihda käsien asento kepissä ja tee sama venytys oikealla jalalla.
- Toista venytys molemmilla jaloilla vuorotellen yhteensä 3 kertaa.



Harjoitus lisää takareiden lihasten venyvyyttä. Hyvä venyvyys vähentää takareiden lihasten revähtämisen varaa monissa urheilulajeissa (esim. jalkapallo, pikajuoksu). Se tekee myös alaselän asennon säilyttämisen neutraali-alueella helpommaksi.

Hyvä takareiden venyvyys helpottaa arkielämässä mm. kengännauhojen sitomista.

9. Loppuvenytys kylkimakuulla

- Asetu selin makuulle ja vedä oikea polvi koukkuun.
- Käänny vasemmalle kyljelle ja ojenna suorana olevaa vasenta jalkaa koko liikkeen ajan kevyesti taaksepäin.
- Vedä koukussa oleva oikea polvi vasemmalla kädellä mahdollisimman lähelle rintakehää. Olet nyt venytyksen alkuasennossa.
- Kierrä tämän jälkeen ylävartaloa oikealla taakse ja vie samalla oikea käsi suorana taakse kohti lattiaa.
- Tunnet venytyksen oikeassa rintalihaksessa ja kyljessä.
- Tehosta venytystä hengittämällä voimakkaasti sisään venytyksen ääriasennossa.
- Tarkkaile, että ojennat vasenta jalkaa hieman koko ajan, jotta alaselän neutraaliasento säilyy.
- Pysy venytysasennossa noin 1 minuutti.
- Toista liike oikealla kyljellä.



Harjoitus parantaa rintarangan liikkuvuutta kiertosuunnassa. Hyvä liikkuvuus vähentää alaselän vammautumisen vaaraa tilanteissa, joihin sisältyy voimakasta vartalon kiertoa (esim. golf, pesäpallo, tennis).

Arkielämässä lapiointi, haravointi, lumen luonti, sahaus ym. sujuvat helpommin ja selkäystävällisemmin, kun rintarangassa on hyvä liikkuvuus.

TULTA-lihaskuntoharjoituspäiväkirja, viikot 1–8

ID-tunnus: _____

	1. harjoitus	2. harjoitus	3. harjoitus	tarkistus (pv)
1. – 2. viikko	☐	☐	☐	_____
3. viikko	☐	☐	☐	_____
4. viikko	☐	☐	☐	_____
5. viikko	☐	☐	☐	_____
6. viikko	☐	☐	☐	_____
7. viikko	☐	☐	☐	_____
8. viikko	☐	☐	☐	_____

TULTA-lihaskuntoharjoituspäiväkirja, viikot 9–16

ID-tunnus: _____

	1. harjoitus	2. harjoitus	3. harjoitus	tarkistus (pv)
9. viikko	☐	☐	☐	_____
10. viikko	☐	☐	☐	_____
11. viikko	☐	☐	☐	_____
12. viikko	☐	☐	☐	_____
13. viikko	☐	☐	☐	_____
14. viikko	☐	☐	☐	_____
15. viikko	☐	☐	☐	_____
16. viikko	☐	☐	☐	_____

