

Turvallisten perusliikemallien havainnointi: HARJOITUSKIRJA

Jaana Suni, dosentti, TtT, ft ja Marjo Rinne, TtT, ft
UKK-instituutti

Havainnointiharjoitukset

Näiden harjoitusten tarkoitus on ohjata havainnoimaan keskeisiä puutteita liikeketjuissa ja miettiä, mistä nämä puutteet mahdollisesti johtuvat.

Lopullinen tavoite on ymmärtää, millaisilla lihaskuntoharjoituksilla havaittuja ongelmia voidaan helpottaa ja miten niitä ohjataan asiakkaalle.

Ohjaavissa havainnointiharjoituksissa tarjotaan valmis lista tyypillisistä ongelmista. Aloita näistä, jos et ole tottunut arvioimaan perusliikemalleja.

Omaan arviointiin pohjautuvassa havainnointiharjoituksissa tulee itse löytää puutteet liikeketjuissa ja miettiä niiden mahdollisia syitä.

Muista seuraavat biomekaaniset periaatteet

- Kaularangan neutraalialueen (keskialue) hallinta
- Hartiarenkaan lihasten riittävä tukitoiminta
- Olkanivelelle haitalliset asennot

- Lannerangan neutraalialueen (keskialue) hallinta
- Lantionalueen lihasten riittävä tukitoiminta
- Alaraajojen nivelten oikeat linjaukset

Ohjaava havainnointi: Istuutuminen



Asentovirheet liikeketjussa tai puutteet liikkeen hallinnassa:

- Alaselkä pyöristyy/yliojentuu liikkeen aikana
- Polvet kääntyvät sisäänpäin / virheellinen linjaus akselilla nilkka-polvi-lonkka
- Leuka työntyy eteen
- Henkilö ei suoriudu liikkeestä ilman käsien apua
- Muu havaittu vaikeus

Ohjaava havainnointi:

Askelkyykky



Asentovirheet liikeketjussa tai puutteet liikkeen hallinnassa:

- Alaselkä pyöristyy/yliojentuu liikkeen aikana
- Eteen askeltavan jalan polvi kääntyy sisäänpäin / virheellinen linjaus akselilla nilkka-polvi-lonkka
- Eteen askeltavan jalan lantio työntyy sivulle/vastakkainen lantion puoli laskee suhteessa tukijalkaan
- Henkilö ei suoriudu liikkeestä ilman käsien apua
- Muu havaittu vaikeus

Ohjaava havainnointi: Ristikkäisnosto konttausasennossa



Asentovirheet liikeketjussa tai puutteet liikkeen hallinnassa:

- Alaselkä pyöristyy/notkistuu liikaa liikkeen aikana
- Lantion tukeminen on riittämätöntä
- Vartalonlihasten tukitoiminta on riittämätöntä (tasapaino-ongelmat)
- Lapatuki on riittämätön
- Muu havaittu vaikeus

Ohjaava havainnointi: Muunneltu punnerrus



Asentovirheet liikeketjussa tai puutteet liikkeen hallinnassa:

- Henkilö "roikkuu käsien varassa" eli lapatuki pettää
- "Peppu ylhäällä", vartalo ja alaraajat eivät pysy samassa linjassa
- Ylävartalon lihasvoima ei riitä
- Koko selkä on notkolla, lantio roikkuu lähellä lattiaa
- Polvet irtoavat lattiasta ennen lantiota
- Muu havaittu vaikeus

Ohjaava havainnointi: Niskan ja yläselän asennon hallinta



Asentovirheet liikeketjussa tai puutteet liikkeen hallinnassa:

- Yläniska taaksetaivutuksessa
- Alaselkä on notkolla
- Lapojen liike puutteellinen
- Ylävartalon nosto käsien avulla
- Muu havaittu vaikeus

Ohjaava havainnointi:

Sahausliike



Asentovirheet liikeketjussa tai puutteet liikkeen hallinnassa:

- Hartia nousee ylös liikkeen aikana
- Yläniska taipuneena taakse
- Liike tulee vain käsivarren liikkeenä
- Rintakehän kierto puuttuu
- Alaselkä pyöristyy/yliojentuu liikkeen aikana

Oma arviointi

Istuutuminen



Mitä ovat tyypilliset asentovirheet tai puutteet liikkeiden hallinnassa?

Mistä asentovirheet/puutteet liikkeiden hallinnassa johtuvat?

Askelkyykky



Mitä ovat tyypilliset asentovirheet tai puutteet liikkeiden hallinnassa?

Mistä asentovirheet/puutteet liikkeiden hallinnassa johtuvat?

Oma arviointi

Ristikkäisnosto konttausasennossa



Mitä ovat tyypilliset asentovirheet tai puutteet liikkeiden hallinnassa?

Mistä asentovirheet/puutteet liikkeiden hallinnassa johtuvat?

Muunneltu punnerrus



Mitä ovat tyypilliset asentovirheet tai puutteet liikkeiden hallinnassa?

Mistä asentovirheet/puutteet liikkeiden hallinnassa johtuvat?

Oma arviointi

Niskan ja yläselän asennon hallinta



Mitä ovat tyypilliset asentovirheet tai puutteet liikkeiden hallinnassa?

Mistä asentovirheet/puutteet liikkeiden hallinnassa johtuvat?

Sahausliike



Mitä ovat tyypilliset asentovirheet tai puutteet liikkeiden hallinnassa?

Mistä asentovirheet/puutteet liikkeiden hallinnassa johtuvat?