

# Spiraalistabilaatio

Spiral  
Stabilization,  
SPS

[www.spiraalistabilaatio.fi](http://www.spiraalistabilaatio.fi)  
[www.AskelEducation.com](http://www.AskelEducation.com)

Copyright © Askel International Oy Ltd

1

## Vakaa asento - Ojennus - Liike!

Löydät SPS-metodiin kouluttautuneet ohjaajat ja terapeutit Spiraalistabilaatio -sivuilta osoitteessa:

[www.spiraalistabilaatio.fi](http://www.spiraalistabilaatio.fi)

Tiedustelut ammatillisista koulutuksista:  
Tiina Arrankoski - puh. +358 44 5060304  
email: [info@askelinternational.com](mailto:info@askelinternational.com)

- Ohjeet on laadittu kotiharjoittelun tueksi ja ne viittaavat vasemmassa ylänurkassa kuvattuun liikkeen variaatioon; harjoitteet voi tehdä myös istuen ja jatkossa yhden jalan varassa seisten.

Copyright © Askel International Oy Ltd

2



Kuvat SPS Method

3

### 1. Selkärangan ojennus

- Aseta jalkaterät eteenpäin; pyöristä selkää, mutta säilytä rintalastan ja lantion etureunan pystysuora linjaus - näin vältät liiallisen kumartumisen lantion etupuolella!
  - anna käsien levätä edessä kuminauhojen varassa; olkanivelet ovat sisäkierrossa, rentoudu ja hengitä sisään (hs)
- Jännitä pakaralihaksia ja ojenna vartalo - hengitä ulos (hu)
  - tarkista, että pää asettuu ryhtilinjalle - ojenna niska!
  - vedä kyynärpäät lantion korkeimman kohdan tuntumaan, kierrä olkaniveviä ulospäin ja käännä kämmenet kohti kattoa - kuvittele kannattelevasi isoa tarjotinta!
  - liikuta lapoja toisiaan kohti käyttäen yläselän lihaksistoa - liikkeen suunta on "taakse-alas"
- Toista liike 6-10 kertaa

Copyright © Askel International Oy Ltd

4

## 2. ja 4. Selän ojennus: yhden käden vienti sivulle (loitonnus)



5

## 2. Selän ojennus: yhden käden vienti sivulle (loitonnus)

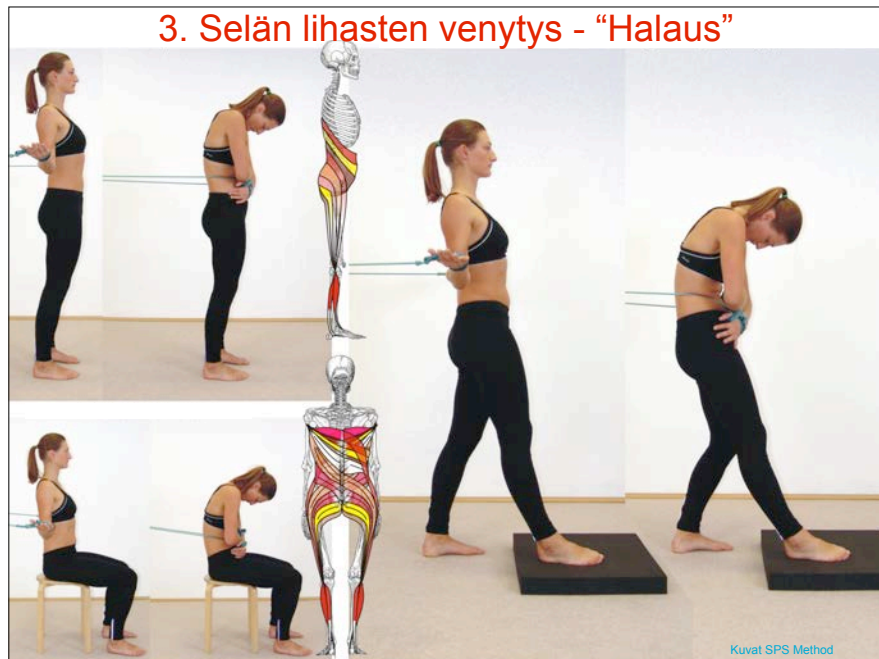
- Liikkeen alkuasennossa kädet lepäävät rentoina kuminauhojen varassa (o-käsi edessä); voit antaa ylävartalon kiertyä hieman vasemmalle, mutta säilytä kylkien pituus; rentoudu (hs)
- Jännitä pakaroita ja ojenna vartalo ja niska (hu)
  - nosta samalla oikea käsi vartalon edestä yläviistoon ja vie kuminauha vartalon taakse
  - aktivoi lavan alueen lihaksistoa koukistamalla kyynärnivele ja kääntämällä käsivartta ulkokiertoon (kämment kohti kattoa)
  - palauta käsivarsi alkuasentoon; rentoudu ja hengitä sisään
  - aloita uusi käsivarren liike uloshengityksen aikana
- Toista liike 6-10 kertaa ja tee sama sarja vasemmalla kädellä

Copyright © Askel International Oy Ltd

6

6

## 3. Selän lihasten venytys - "Halaus"



7

## 3. Selän lihasten venytys - "Halaus"

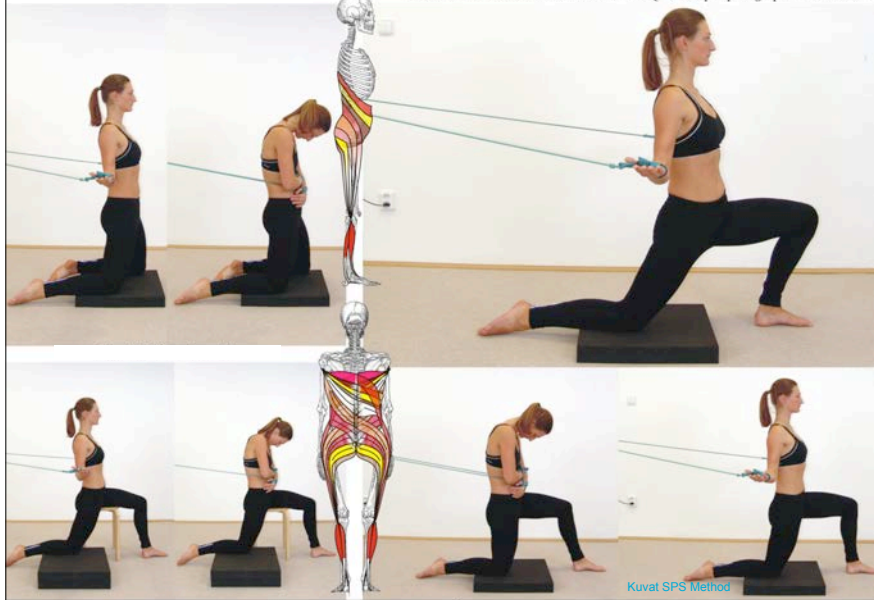
- Käänny selin kuminauhoihin päin
- Tuo kädet rintakehän ympärille niin, että kuminauhat asettuvat olkavarsien ulkopuolelle (tai kainalon alle); pyöristä selkää, mutta säilytä rintalastan ja lantion etureunan pystysuora linjaus - näin vältät liiallisen kumartumisen lantion etupuolella! (hs)
- Tuo lantio keskiasentoon jännittämällä pakaroita, ojenna vartalo ja niska (hu)
  - avaa kädet sivulle
  - aktivoi lavan alueen lihaksistoa koukistamalla kyynärniveleltä ja kääntämällä käsivartta ulkokiertoon (kämment kohti kattoa)
  - palaa alkuasentoon (hs); rentouta pakarat, selkä ja hartiat
- Toista liike 6-10 kertaa

Copyright © Askel International Oy Ltd

8

8

## 5. Lonkan liikkuvuuden harjoittaminen



9

## 5. Lonkan liikkuvuuden harjoittaminen

- Käännä selin kuminauhoihin päin ja asetu polviseisontaan
- Siirrä oikea polvi hieman eteenpäin; tarkista, että sääret ja nilkat ovat yhdensuuntaiset
  - vie kädet vartalon eteen ristiin rintakehän ympärille niin, että kuminauhat asettuvat olkavarsien ulkopuolelle (tai kainalon alle); pyöristä yläselkä ja käännä katse kohti polvia; anna selän ja pakaroiden rentoutua (hs)
  - tuo lantio keskiasentoon jännittämällä pakaroita; ojenna vartalo ja niska ja avaa kädet sivulle (hu)
  - aktivoi lavan alueen lihaksistoa koukistamalla kyynärniveltä ja kääntämällä käsivartta ulkokiertoon (kämmen kohti kattoa)
  - palaa alkuasentoon ja rentouta lonkan alue (hs)
- Toista liike 6-10 kertaa; vaihda jalkojen paikka ja tee liike vasemman jalan ollessa edessä

Copyright © Askel International Oy Ltd

10

10

## 6. Vatsalihasten aktivaatio yläraajojen liikkeen avulla "Delfiinisukellus"



11

## 6. Vatsalihasten aktivointi yläraajojen liikkeen avulla

- Käännä selin kuminauhoihin päin; ojenna kädet vartalon viereen (hs) (tai aloita liike kyynärpäät koukussa sormenpäiden osoittaessa kohti kattoa)
- 1) Jännitä pakarat; 2) ojenna niska; 3) työnnä kädet suoriksi kohti kattoa (hu); 4) vie katse kohti lattiaa; nosta ja kallista rintakehää eteenpäin; 5) "sukella ison renkaan läpi" - **Säilytä vartalon pystysuora linjaus!!**
  - pyöräytä kädet etukautta alas vartalon viereen; ojenna selkä ja tuo katse eteen
  - jatka käsien liikettä kiertämällä olkanivelet ulkokiertoon
  - palaa alkuasentoon (hs)
- Jatka liikettä sulavasti hengityksen tahdissa; tee 6-10 toistoa

Copyright © Askel International Oy Ltd

12

12

## 7. Selän rentoutus ja sen liikkuvuuden parantaminen



13

## 7. Selän rentoutus ja sen liikkuvuuden parantaminen

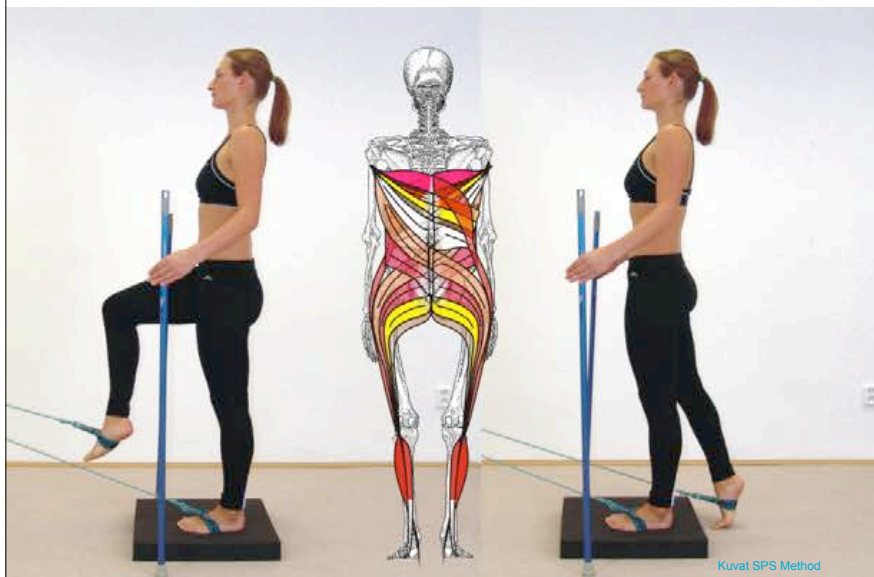
- Käännä vasen kylki kohti kuminauhoja ja asetu pehmusteelle polviseisontaan; jätä oikean jalan sääri poikittain alustalle ja tarkista, että polvi, lonkka ja hartia asettuvat samalle linjalle
- Ojenna vasen jalka kuminauhon keskelle; käännä ylävartalo kohti kuminauhon kiinnityskohtaa
  - pyöristä selkää kohti etummaista jalkaa (hs)
  - vie samalla käsivarret alas vartalon viereen, paina kämmeniä kuminauhan hihnoja vasten ja kohti pehmusteen takareunaa; olkanivelet ovat sisäkierrossa
  - jännitä pakaroihin ja ojenna selkä alkuasentoon (hu)
  - ojenna niska ja avaa käsivarret kyynärpäät koukistettuina lähelle kylkiä; olkanivelet ovat ulkokierrossa ja kämmenet osoittavat kohti kattoa
- Toista liike 6-10 kertaa molemmille puolille

Copyright © Askel International Oy Ltd

14

14

## 8. Kävelyn koordinaatio sauvojen avulla



15

## 8. Kävelyn koordinaatio sauvojen avulla

Harjoitteen aikana vartalossa toteutuvat koordinoitusti pään, rintakehän ja lantion väliset kiertoliikkeet. Spiraalilihasketjut vakauttavat liikkuvan käden ja jalan väliset liikkeet ja nostavat selkärangan kannatukseen.

### Alkuasento:

- Seiso pehmusteen päällä, kasvat kohti kuminauhoja, kuminauhon hihna kiristettynä jalkaterän kaaren ympärille (tai aluksi seisten lattialla ja ilman kuminauhoja)
- Sauvojen asento: pystysuorassa vartalon sivulla, n. 30 cm jalkaterästä ulospäin ja lähellä maton reunaa
- Sauvaote: kevyt ote peukalon ja etusormen tyvellä hieman kyynärtaipeen alapuolelta

Copyright © Askel International Oy Ltd

16

16

## 8. Kävelyn koordinaatio sauvojen avulla



Copyright © Askel International Oy Ltd

17

## 8. Kävelyn koordinaatio sauvojen avulla

### 1) Harjoittele jalkojen liike:

- Seiso yhden jalan varassa
  - nosta heilahtavan jalan polvi vartalon eteen (hs)
  - jännitä pakaroiita, ojenna jalka taakse ja paina päkiä maahan (hu)
  - toista liikettä 6-10 kertaa ja tee sama toisella jalalla

### 2) Harjoittele käsien liike:

- Liikuta käsiä eteen-taakse sauvoihin tukien
  - oikean käden heilahtaessa eteen vasen ojentuu taakse ja päinvastoin
  - edessä olkanivel on sisäkierrossa ja takana ulkokierrossa

Copyright © Askel International Oy Ltd

18

18

## 8. Kävelyn koordinaatio sauvojen avulla

### 3) Yhdistä käsien ja jalkojen liike:

- Aloita liike seisten vasemman jalan varassa ja pitämällä oikea käsi paikallaan sauvaan tukien (hs)
  - tuo vasen käsi ja oikea polvi vartalon eteen
  - ojenna käsi ja jalka vartalon taakse (hu) - jännitä pakaroiita jo ojennuksen alkuvaiheessa
  - toista liikettä 5-10 kertaa ja vaihda sen jälkeen puolta
  - kun asento alkaa tuntua vakaalta, voit liittää siihen käsien yhtäaikaisen ja vastavuoroisen liikkeen eteen-taakse (vrt. vaihe 2.)

**!! Käytä oppimaasi liikettä kävellessä ja sauvakävellessä !!**

Copyright © Askel International Oy Ltd

19

19

## Modern Nordic Walking

Spiral  
Stabilized  
Nordic Walking



20

20