

Spiraalistabilaatio

Spiral
Stabilization,
SPS

www.spiraalistabilaatio.fi
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

Tiedustelut ammatillisista koulutuksista:
Tiina Arrankoski - puh. +358 44 5060304
email: 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

4

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



5

2. Selän ojennus: yhden käden vieni 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"

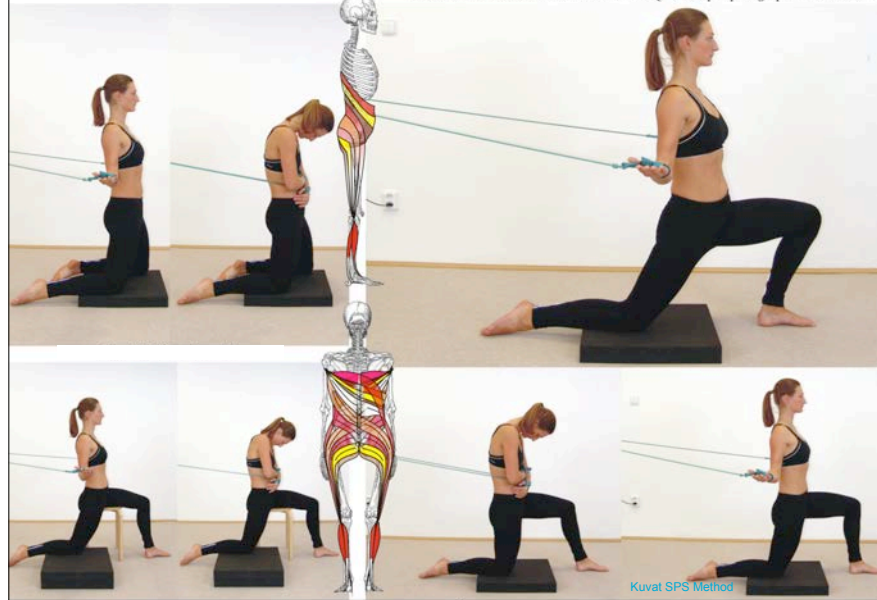
- Käänny selin kuminauhoihin päin
- Tuo kädet rintakehän ympärille niin, että kuminauhat asettuvat olkavarsien ulkopuolelle (tai kainalon alle); pyöristä selkää, mutta säilytä rintalastan ja lantion etureunan pystysuora linjaus - näin vältät liiallisen kumartumisen lantion etupuolella! (hs)
- Tuo lantio 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

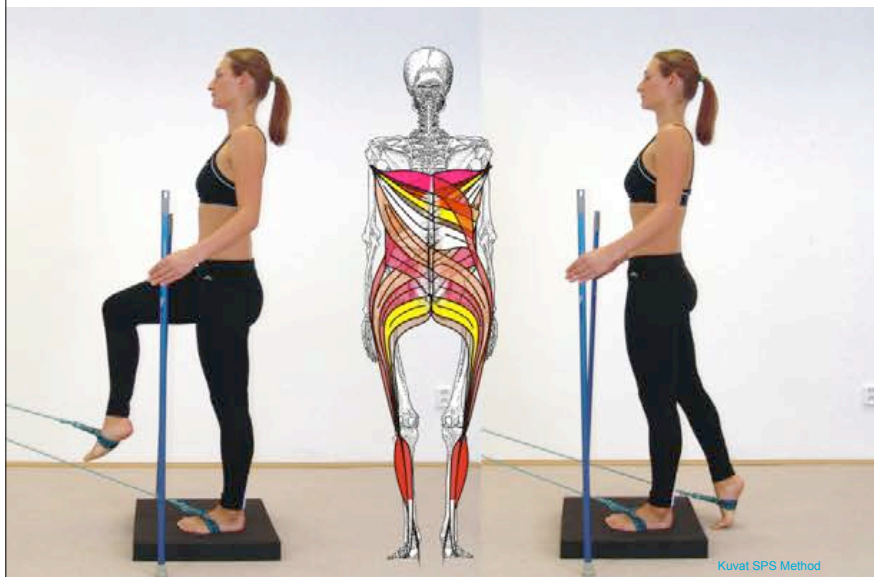
- Käännä vasen kylki kohti kuminauhoja ja asetu pehmusteelle polviseisontaan; jätä oikean jalan sääri poikittain alustalle ja tarkista, että polvi, lonkka ja hartia asettuvat samalle linjalle
- Ojenna vasen jalka kuminauhon keskelle; käännä ylävartalo kohti kuminauhon kiinnityskohtaa
 - pyöristä selkää 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, kasvot 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