

# Pidä huolta selästäsi



TEKSTI JA OHJEET: KIRSI KAIPAINEN-PYYKKÖ | JUMPPAAJA: ANTTI KAIPAINEN  
| KUVAT: KIMMO BRANDT, COMPIC PHOTOS OY

**Selkävaivat ovat yleisiä, mutta niitä voi ennaltaehkäistä pitämällä huolta liikkuvuudesta ja lihaskunnosta.**

**S**elän hyvinvoinnista kannattaa huolehtia. Selkävaivojen syinä voivat olla vähäinen liike, liika istuminen, näyttöpäätetyöskentely, ylipaino tai muut selän kannalta huonot elintavat.

Selkä kaipaa vahvistamista ja monipuolista liikettä: kiertoja, taivutuksia, pyöristyksiä ja notkistuksia. Selkäkipu estää liikunnan vain harvoin kokonaan.

Erityisen tärkeää on pysyä liikkeessä. Lihaskuntoharjoittelun lisäksi hyviä lajeja ovat esimerkiksi reipas kävely, pyöräily ja vesiliikunta. Ne aktivoivat selkää ja selän hyvinvoinnin kannalta tärkeitä lihasryhmiä. Samalla ne tehostavat aineenvaihduntaa, mikä auttaa painonhallinnassa. Kokeilemalla löytää itselle sopivimman liikuntamuodon.

Kaikessa liikkumisessa on tärkeä huomioida oikeat liikeradat. Erityisen tärkeää se on, kun nostaa jotakin painavaa.

Selkä nauttii tanssimisesta ja muista monipuolisia liikeratoja sisältävistä liikuntamuodoista. ☺

## OHJEET

**TÄMÄNKERTAINEN** jumppa on vähän vaativampi ja se tehdään suurimmaksi osaksi makuulla lattialla. Kiinnitä harjoituksia tehdessä huomio selän asentoon. Alaselässä tulisi säilyä sen luonnollinen pieni notko. Hae hyvä keskivartalon tuki, pidä hartiat alhaalla ja kyljet pitkinä. Tee liikkeet oman liikkuvuutesi mukaan hallitusti ja rauhallisesti.

## NOSTA OIKEIN

**TARKASTELE**, mitä selällesi tapahtuu, kun poimit jotakin lattialta. Pyöristyykö selkäsi vai pysyykö siinä pieni notko? Turvallisinta nostaminen on, kun selkä pysyy keskiasennossa: yläselässä säilyy pieni pyöreys, alaselässä notko. Mitä painavampaa asiaa nostat, sen tärkeämpi oikea asento on. Kun kiinnität arjessa huomiota nostoasentoihin, tuet selkäsi terveyttä päivittäin. Opit hiljalleen aktivoimaan selän kannalta tärkeät keskivartalon lihakset ja pitämään selän turvallisessa asennossa nostaussakin.

3

### 3. YLÄVARTALON NOSTO KIERROLLA

**ASETA** päinmakuulla kädet niskan taakse ja pidä kyynärpäät lattiassa. Lähde kiertämään rintakehää auki toiselle puolelle, katse seuraa kättä. Palauta liike takaisin lähtöasentoon ja tee toinen puoli. Toista liike 10–16 kertaa.

1



### 1. SELÄN RULLAUKSET

**SEISO** hartianleveyisessä haara-asennossa, polvet kevyesti koukistettuina. Hengitä sisään ja uloshengityksellä pyöristä selkääsi nikama nikamalta, niskasta lähtien. Rullaa alas siihen asti, mikä itsestäsi tuntuu hyvältä. Hengitä ala-asennossa sisään ja uloshengityksellä rullaa takaisin ylös. Toista 10–15 kertaa.

2



### 2. JALKOJEN JA YLÄVARTALON NOSTO

**ASETU** päinmakuulle, kasvot lattiaa kohden. Vie kädet pään jatkeeksi. Aktivoi keskivartalo ja nosta ala- ja ylävartalo kevyesti irti lattiasta. Vedä kyynärpäsi koukkuun lähelle kylkiäsi ja hae rutistuksen tunne lapojen alueelle. Vie kädet takaisin eteen ja laskeudu alas. Halutessasi voit pitää jalat maassa. Toista liike 10–15 kertaa.

4



### 4. KYLKINOSTOT

**ASETU** lattialle kyljellesi, nosta ylävartaloa niin, että nojaat kyynärvarteesi. Tarkista, että olka- ja kyynärpäsi ovat samassa linjassa. Koukista alimmainen polvesi. Nosta lantiotasi irti lattiasta, pidä vartalo suorana. Pysy ylhäällä pari sekuntia ja laskeudu hallitusti takaisin alas. Toista liike 10–15 kertaa.

5



### 5. LANTIONNOSTO JA JALAN OJENNUS

**ASETU** selinmakuulle ja koukista jalat. Nosta lantio ylös. Ojenna toinen jalka suoraksi ja pidä lantio paikoillaan liikkeen ajan. Laske jalka alas ja suorista toinen jalka. Palauta jalka ja laske lantio alas. Toista liike 8–12 kertaa.

6



### 6. VATSARUTISTUS KIERROILLA

**PYSY** selinmakuulla. Vie kädet niskan taakse. Hae tuki keskivartalosi ja nosta ylävartaloa kevyesti ylös. Kurota vasemmalla kädellä kohti vasenta nilkkaasi, taivuta samalla ylävartaloa vasemmalle sivulle. Palaa keskelle ja toista toiselle puolelle. Laskeudu alas. Toista liike 10–16 kertaa.