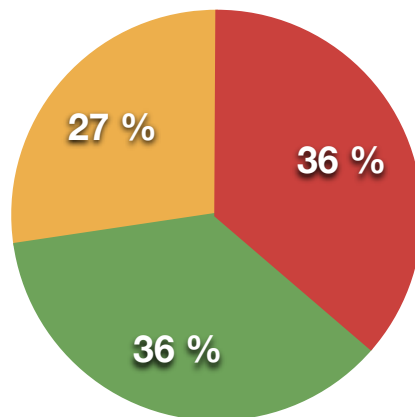


JYVÄSKYLÄ RUGBY CLUB
FUNCTIONAL MOVEMENT SCREEN - PALAUTE
KESÄKUU 2013

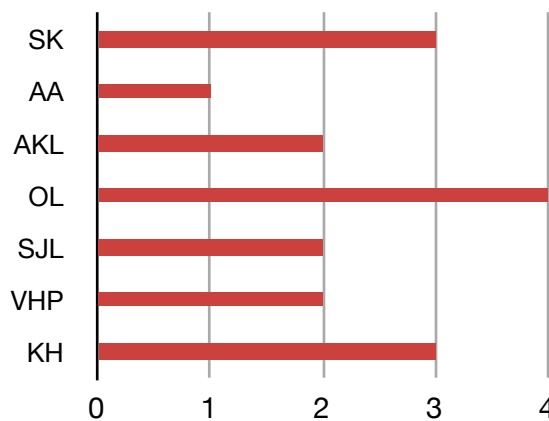
MIEHET (10 testattua)

Koko joukkue



Punainen - kipua testiliikkeissä
Keltainen - testistössä yhden pisteen tulos tai puoliero
Vihreä - ei kipua, ei puolieroja, ei ykkösiä

Ongelmakohdat



Nolla, ykkönen tai puoliero testiliikkeessä.

Testin perusteella joukkueella ei ole yhtä selkeää ongelmakohtaa perusliikemalleissa, vaan ongelmat jakautuvat tasaisesti eri liikkeiden välillä. Paras tapa loukkaantumisriskin pienentämiseen tällä hetkellä on minimoida liikkuvuusongelmat nilkan, lonkan ja rintarangan alueella, jotta polven, alaselän ja olkanivelen ei tarvitsisi kompensoida rajoittunutta liikkuvuutta ja siten kuormittua haitallisesti. Ensimmäisen vaiheen ”korjaava harjoittelu” keskittyy siis pehmytkudosrajoitteiden eliminointiin sekä liikkuvuusharjoitteisiin. Suosittelen harjoitteiden tekemistä joukkueena alkulämmittelyn yhteydessä sekä omalla ajalla yhteensä vähintään 4 kertaa viikossa.

KORJAAVAT HARJOITTEET TASO 1

3 viikkoa (17.6.-7.7.2013)

(otsikkoa klikkaamalla näet videon liikkeestä)

1. rintarangan avaus kyljellä	2. rintarangan avaus kyljellä + kurotus molemmilla käsillä	3. tuettu suoran jalan lasku selinmakuulla
		
<ul style="list-style-type: none">- kylkimakuulla, ylempi jalka vedettynä ylös, polvi maassa, pää rentona alustassa- vedä syvään sisään henkeä, uloshengityksellä käännä ylempää olkapäätä maata kohti- pidä asento johon pääsit ja toista uudelleen	<ul style="list-style-type: none">- kylkimakuulla, ylempi jalka vedettynä ylös, polvi maassa, pää rentona alustassa- vedä syvään sisään henkeä, uloshengityksellä kurota ylempään käden peukaloa alustaa kohti (klo 10 & 2) ja alemmalla kädellä kattoa kohti	<ul style="list-style-type: none">- selinmakuulla- tue toinen jalka venytykseen pyyhkeellä, kuminauhalla, parin avulla tms.- laske toinen jalka suorana ja hallitusti alas ja palaa sitten lähtöasentoon
<ul style="list-style-type: none">- tee 5-10 hengitystä per puoli- toista kireämmälle puolelle toisen kerran	<ul style="list-style-type: none">- tee 5-10 hengitystä per puoli- toista kireämmälle puolelle toisen kerran	<ul style="list-style-type: none">- toista 10 kertaa per puoli- toista kireämmälle puolelle toisen kerran

4. lonkankoukistajavenytys keskivartalon aktivoinnilla	5. lantionnosto toinen jalka vedettynä rinnalle	6. nelinkontin nivusvenytys + selkä ja rintalihasvenytys
		
<ul style="list-style-type: none">- toispolviseisonnassa- paina kevyesti keppiä maahan päin keskivartalon aktivoimiseksi- käännä lantiosta ”häntää koipien väliin” ja työnnä lantiota kevyesti eteenpäin- ilman keppiä voit painaa käsiä alaspäin etummaista polvea vasten	<ul style="list-style-type: none">- selinmakuulla, polvet koukussa- vedä toinen jalka tiukasti rinnalle- ponnista maassa olevalla jalalla lantio korkealle ilmaan- pidä yläasento yhden hengityksen ajan	<ul style="list-style-type: none">- asetu nelinkontin, polvet mahdollisimman leveällä- pidä selkä suorana ja lähde työntämään lantiota taaksepäin kunnes venytys tuntuu nivusissa- pidä asento yhden hengityksen ajan ja palaa lähtöasentoon- voit lisätä liikkeeseen selän venytyksen tuomalla toisen käden eteen ja ylös ristiin, tai rintalihasvenytyksen viemällä käden ulospäin yläviistoon
<ul style="list-style-type: none">- pidä venytys 5 rauhallisen hengityksen ajan- toista kireämmälle puolelle toisen kerran	<ul style="list-style-type: none">- toista 10 kertaa per puoli- toista kireämmälle / vaikeammalle puolelle toisen kerran	<ul style="list-style-type: none">- toista nivusvenytys 10 kertaa- etsi kireimmältä tuntuva käden suunta ja toista venytys myös sille 5 kertaa per puoli

KORJAAVAT HARJOITTEET TASO 2

3 viikkoa (8.7.-28.7.2013)

(otsikkoa klikkaamalla näet videon liikkeestä)

1. ylävartalon kierto nelinkontin, käsi niskan tai selän takana	2. alavartalon kierto T-asennossa	3. suoran jalan lasku ilman tukea (#3)
		
<ul style="list-style-type: none">- asetu nelinkontin ja vie paino kantapäille- nosta toinen käsi niskan tai alaselän päälle- sisäänhengityksellä tee ylävartalon kierto sisäänpäin ja uloshengityksellä ulospäin	<ul style="list-style-type: none">- asetu selinmakuulle, kädet suoraan sivuilla, polvet koukussa ja jalat ilmassa- käännä toisen puolen kämmen maata kohti ja paina lattiaa- lähde kallistamaan jalkoja samalle puolelle niin pitkälle kuin pystyt pitämään yläselän lattiassa	<ul style="list-style-type: none">- selinmakuulla- nosta molemmat jalat suoraan kattoa kohti- pidä toinen jalka paikallaan ja lähde laskemaan toista jalkaa suorana maahan asti ja sitten takaisin ylös
<ul style="list-style-type: none">- toista 10 kertaa per puoli- toista kireämmälle / vaikeammalla puolelle toisen kerran	<ul style="list-style-type: none">- toista 5 kertaa per puoli- toista vaikeammalle puolelle toisen kerran	<ul style="list-style-type: none">- toista 10 kertaa per puoli- toista kireämmälle / vaikeammalle puolelle toisen kerran
4. nilkan liikkuvuus + lonkankoukistajavenytys	5. lonkankoukistajavenytys ylävartalon kierrolla	6. kyykkyynvetoprogessio
		
<p>Nilkka:</p> <ul style="list-style-type: none">- aseta keppi pikkumarpaan viereen- lähde työntämään polvea kepin ulkopuolelle niin pitkälle kuin pystyt ilman että kantapää nousee- ilman keppiä voit asettaa käden polven sisäpuolelle jalkaterän päälle ohjaamaan liikettä <p>Lonkka:</p> <ul style="list-style-type: none">- paina kevyesti keppiä maahan päin- käännä "häntää koipien väliin" ja työnnä lantiota kevyesti eteenpäin	<ul style="list-style-type: none">- toispolviseisonnassa, taaemman jalan polvi suoraan lantion alla- käännä kevyesti "häntää koipien väliin" ja vie painoa hieman eteenpäin kunnes tunnet venytyksen lonkankoukistajissa- pidä venytys ja lähde kääntämään ylävartaloa hallitusti molempiin suuntiin- hengitä ulos kun käännyt ulospäin ja sisään kun käännyt takaisin keskelle	<ul style="list-style-type: none">- seiso noin hartianleveydessä asennossa- kumarru eteenpäin ja ota varpaistasi kiinni, koukista polvia tarpeen mukaan- vedä itsesi kyykkyyn, pitäen kädet polvien sisäpuolella ja rinta mahdollisimman ylhäällä- taso 1. nosta lantio takaisin ylös- taso 2. nosta kädet ylös ja nouse seisomaan- taso 3. nosta toinen käsi ylös ja kierrä ylävartaloa pystyyn, toisen käden jälkeen nosta molemmat ylös ja nouse seisomaan
<ul style="list-style-type: none">- toista molempia liikkeitä 10 kertaa per puoli- toista vaikeammalta tuntuvalle puolelle toisen kerran	<ul style="list-style-type: none">- toista 5 kiertoa molempiin suuntiin per jalka- toista vaikeimpaan suuntaan vielä toisen kerran	<ul style="list-style-type: none">- toista 10 kertaa sinulle haastavalla tasolla