

12/19/2014

KUORTANEEN
URHEILUOPISTO,
LPT19

KEHONHULTO,
MAASTOPYÖRÄILY



Joona Juurakko

Sisällysluettelo

Johdanto	2
Maastopyöräily	2
Lihaksiston kuormittuminen.....	2
Kehonhuolto	3
Kehonhuolto harjoite	4
Alkulämpö.....	4
Kehonhallinta.....	4
Venytyskävelyt.....	4
Venyttely.....	5
Kehonhallinan liikkeet kuvina.....	6
Venytyskävelyn liikkeet kuvina.....	7
Venytysliikkeet kuvina	10

Johdanto

Aineistossa pohditaan maastopyöräilyyn liittyvän lihaksiston huoltoa. Pyrin suunnittelemaan toiminnallisen liikkuvuutta kehittävän harjoitteen omia kokemuksia hyödyntäen. Pohdin kehonhuollollista toimintaa lähinnä sen kannalta kuinka säilyttää vetreys ja liikkuvuus, vaikka lajissa pitkälti käytetään vain samaa liikettä ja toistomäärät ovat todella korkeita (polkuliike). Kun viitataan tekstissä maastopyöräilyyn tarkoitan pyöräilyä normaali kuntoista pururataa vaativimmassa maastossa, jossa on ylä- ja alamäkiä jyrkkinä ja loivina, kiviä, puunrunkoja ja muita esteitä. Muutenkin pyöräilystä puhuttaessa tarkoitan pyöräilyä urheilulajina enkä ota kantaa ”sunnuntai pyöräilyyn”.



Maastopyöräily

Maastopyöräily käsitteenä kattaa laajan erilaisten alalajien kirjon mm. XC (crosscountry), enduro, DH jne.. Keskitytään tässä yhteydessä XC-pyöräilyyn. XC-pyöräilyssä käytetään pitkälti jäykkäperäistä maastopyörää tai täysjoustopyörää. Normaalit kuntoilijoiden lenkit crosscountry pyöräilyssä painottuvat pururadalle ja helpoille poluille. Kilpailuissa reitillä on yleensä helppoa polkua, vaikeampaa juurakkoista ja kivikkoista polkua sekä silloin tällöin myös hiekkatietä tai pururataa.

Maastopyöräilyn olympia laji eli XCO ajetaan yhteislähtönä muutaman kilometrin mittaista rataa monta kierrosta esim. Vuoden 2013 SM – kilpailussa ajettiin 4.6km mittaista rataa 7 kierrosta. Olympialaisiin maastopyöräily (crosscountry) otettiin Atlantassa 1996 vuonna. XCO-radat voivat olla todella haastavia fyysisesti ja teknisesti, haastavuus riippuu täysin kilpailusta.

Lihaksiston kuormittuminen

Toisin kuin yleisesti ajatellaan pyöräily varsinkin maastopyöräily kuormittaa koko kropan lihaksia. Toki kuormitus ei ole vastaavan laista kuin esimerkiksi kuntosalilla väännettäessä hauista, mutta pitkän pyöräilyn jälkeen on lihaksisto koko kropan alueella väsynyt. Maastopyöräilyssä suurimman työn tekevät

etureiden lihakset, hamstring-lihakset ja pakaralihas. Nostaisin tähän suurimpaan työtätekevään ryhmään vielä vatsalihakset ja alaselänlihakset. Nämä lihakset sen takia, että maastopyöräilyssä ja pyöräilyssä yleensä on keskikroppa pidettävä ajoasennon hallinnan vuoksi todella jämmäkkänä. Ajoasennon tulisi siis säilyä vaikka tangosta ei pidettäisi edes kiinni.

Pystyssä poljettaessa kroppa kuormittuu melko kattavasti. Keskivartalo pitää pakettia kasassa samalla, kun jalat ojentuvat ja koukistuvat. Pystyssä myös nilkka alkaa tekemään selkeämpää liikettä, jolloin säären ja pohkeen lihaksisto aloittaa voimakkaan työskentelyn. Yläkropasta haetaan lisää voimaa, jolloin yläkropan lihaksisto aktivoituu. Pystyssä polkeminen onkin tämän yläkropan aktivoitumisen takia huomattavasti raskaampaa, mutta sillä saadaan myös tuotettua enemmän voimaa.

Maaston vaihtelevuuden takia maastopyöräilyssä käytetään usein pystyssä ajamista. Tilanteita tulee paljon vastaa poluilla, joissa joudutaan käyttämään voimakkaasti käsiä, kun esimerkiksi noustaan kiven päälle tai lasketaan jyrkkää mäkeä alas. Vaikeammassa maastossa ajaessa kehonhallinta ja tasapaino ovat todella tärkeitä ominaisuuksia, koska vauhdit ovat hitaita ja joudutaan tasapainottelemaan kivien ja juurien välissä.

Kehonhuolto

Pyöräilyssä ei tule juurikaan luuliikuntaa vaikkakin maastopyöräilyssä on paljon rytinää ja tärähdyksiä, mutta nämä yksinään eivät riitä pitämään luiden kestävyyttä kunnossa, jonka vuoksi oheisharjoitteluun kannattaa sisällyttää pallopelejä ja muita luustolle tärähdyksiä aiheuttavia liikkeitä.

Varsinkin aloittelevilla pyöräilijöillä alaselän lihasten jumiutuminen ja vatsalihasten kipuilut johtuvat niiden heikosta kunnosta, jos pyörän säädöt ovat oikeat. Tämän takia oheisharjoittelussa ja kehonhuollollisissa harjoitteissa ei kannata tehdä pelkästään jalkalihaksia. Syvät keskivartalon lihakset ovat todella tärkeitä pyöräilijälle, koska suoritukset ovat suhteellisen pitkäkestoisia ja ajoasennon ylläpitämiseen tarvitaan kyseisiä lihaksia. Pyöräillessä on tärkeää pitää hartiat rentona, jonka vuoksi hartiasseudun tietoista rentouttamista on hyvä sisällyttää ainakin vasta-alkajien harjoitteisiin.

Maastopyöräilijä ei tarvitse suurta liikkuvuutta, mutta liikkuvuus kuitenkin tukee ja mahdollistaa laajan pyörityслиikkeen vaivattomuuden sekä antaa valmiuden reagoida nopeisiin tilanteisiin. Pyöräilyssä jaloilla on aikalailla kokoajan sama liikerata, jonka takia kehonhuollossa kannattaa painottaa erilaisia liikeratoja, jotta saadaan ylläpidettyä koko kropan liikkuvuutta.

Kehonhuolto harjoite

Alkulämpö

- Alkulämmön kesto: 15min, kevyttä hölkkää ja liikkeitä läpi kaksi kertaa.
- Yhtä liikettä 45-60 sekuntia samalla hölkkäen
- Yleislämpö krooppaan
 - Hölkkää
 - Käsien pyörittelyä
 - Polvennosto juoksua
 - Kantapäät pakaraan juoksua
 - Inkkariloikkia
 - Päkiähyppeilyä
 - Polvet rintaan tasaloikkaa
 - Hartiat korvaan kävelyä

Kehonhallinta

- ♣ Oman tasapainon mukaan tukea hyödyntäen tai ilman
- ♣ Liikkeissä muistettava kokoajan pitää alavatsa ja syvät vatsalihakset tiukkana
- ♣ Toistomäärät oman jaksamisen mukaan. Esimerkiksi: 2-3 kierrosta ja yhtä liikettä 30-45 sekunnin ajan
- ♣ Keskivartalon ydintuen löytäminen & suurten lihasten aktivointi
 - Selinmakuulla navan rutistus/"navan rutistaminen vatsalihaksilla kohti selkäranka"
 - Tällä liikkeellä aktivoidaan syviä vatsalihaksia ja etsitään tiukka jännitys alavatsan alueelle. Pidä kädet lantiolla ja huomaat lantion kaarimaisen liikkeen, kun jännität syvät vatsalihakset.
 - 1. Pyöräilyasennon mallaaminen kyykkyasennossa
 - 2. Pistoolikyykky / yhden jalan kyykky
 - 3. Varpaaseen kurotus -> selkälihasten aktivointi
 - 4. Pakaran venytuskyykky
 - 5. "Käsikyykky"

Venytyškävelyt

Muista venytyškävelyissä polven ja jalan sama suunta ettei tule ylimäärästä vääntö polvelle.

- Tehdään 2-3 kierrosta. Toistoja 15-20/jalka
 - a. Askelkyykky syvä/pitkä (venyttävänä)
 - b. Ristiaskellus
 - c. Menninkäiskävely kädet ylhäällä
 - d. Sivuttain askellus
 - e. Lantion avauskävely
 - f. Jalan eteen heitto
 - g. Päkiäkävely käsien roikotuksella (selän pyöräilyasentomainen pyöreys)

Venyttely

- Venyttely 1-2 kierrosta. 45-90sek/puoli. Muista ns. hengittää rauhallisesti venytettävään lihakseen ja uloshengityksen rentouttaessa kroppaa voit aina yrittää saada venytystä pidemmälle.
- Pidä venytyksen tunne kokoajan päällä, mutta tunteen pitäisi pysyä miellyttävänä.
- Lisää halutessasi omia venytysliikkeitä mukaan.
- Muista myös tehdä venytyksiä, joita et yleensä tee. Nämä lihakset tarvitsevat yleensä eniten venyttelyä.
 - I. Pohje – käsinojassa
 - II. Takareisi – selinmakuulla
 - III. Etureisi – seisten
 - IV. Vatsa – ylöspäin katsova koira
 - V. Alaselkä – istuen kädet jalkataipeitten alle
 - VI. Pakara – istuvaltaan tai seisten
 - VII. Yläselkä – istuvaltaan ristikkäisen jalkaterän takaa kiinni
 - VIII. Rangan kierto – selinmakuulla jalan vienti ja pito toisen jalan ylitse

Kehonhallinnan liikkeet kuvina



1. Pyöräilyasennon mallaus

kyykssä:

Keskivartalo tiukkana (ydintuki),
selkä kaarella,



2. Pistoolikytky: Ydintuki, toistot
rauhallisesti ja tasapaino
säilyttäen

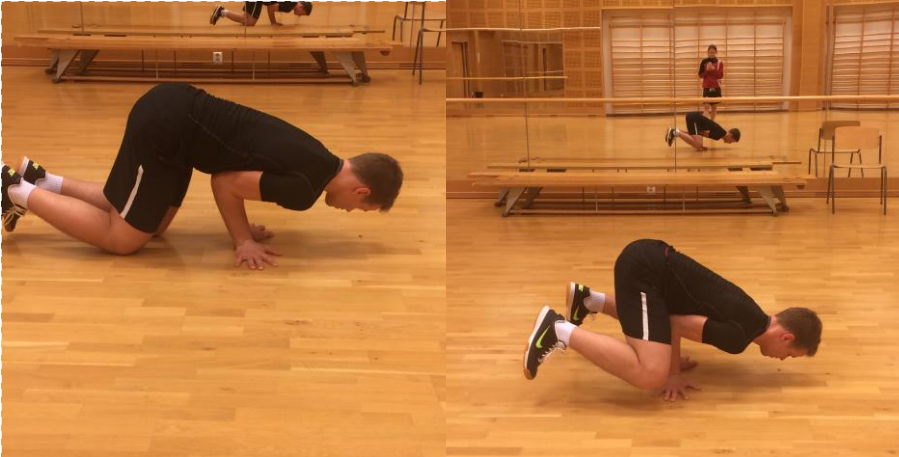


3. Varpaaseen kurotus:

Voimakas käden vienti ristiin &
voimakas toisen puolen lavan ylös
tuonti, keskivartalon
ydintuki

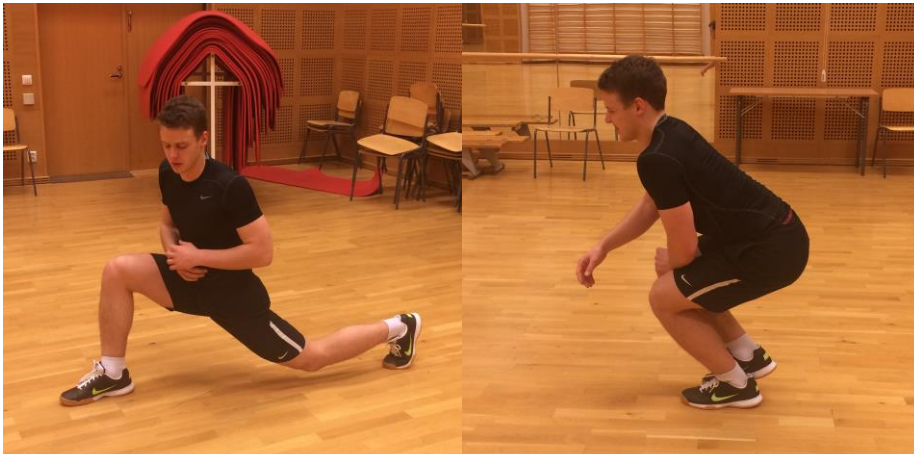


4. Pakaran venytyskytky: Jalka
kykkäävälle polvelle, ydintuki,
kytky venytyksen tunteeseen
asti, pito 5-10 sek. ylös ja
uusitoisto



5. "Käsikyökky": Suoran vatsalihaksen ylempiosa kyynärpäiden päälle, paino kyynärvarsille, vartalossa tiukka jännitys ja tasapainon pito

Venytyskävelyn liikkeet kuvina



a. Askelkyökky venyttävänä: Pitkä rauhallinen askel suoraan eteenpäin, pidetään alhaalla(venytyksen tuntemuksessa) 2-5 sek. Uutta askelta otettaessa pysytään mahdollisimman matalalla.



b. Ristiaskellus: Takimmainen jalka astuu etummaisien jalan edestä ristiin, askellus rauhassa ja venyttävänä, venytyksen tunteessa 2-5 sek. pito



c. Menninkäiskävely: Kyykky asento polvet hieman ulospäin suuntautuneet → painetta takareisille, kädet ylös, tässä asennossa kävelemistä. Helpotuksena käsien pito niskan takana.



d. Sivuttain askellus: Luistelupotkumainen askellus suoraan sivulle, (taaempi jalka työntää etummaisien jalan kauemmaksi) venytyksen tunteesta nauttiminen, jalan tuonti toisen jalan viereen, uusi askellus, pidä asento alhaalla kokoajan.



d. Lantion avauskävely: Polvi 90 asteen kulmaan eteen, avaa lantio, pyöräytä polvi takaa eteen, askella eteenpäin, tee toisella jalalla sama liike, pidä napa eteenpäin kokoajan.



f. Jalan eteen heitto (kävely): Vastakkainen käsi ja jalka, oikea käsi eteen ja heijataan jalka käteen, tuodaan jalka ylhäältä askeleen päähän eteen, suoritetaan toisella jalalla, heijaus/potku lähtee alavatsalihaksista asti (rutistuksen tunne vatsalihaksiin)



g. Päkiäkävely selän roikotuksella: Paino päkiöille, alavatsa tiukaksi, yläselkä rennoksi ja kädet roikkumaan kohti lattiaa, niska ja hartia seutu myös rennoksi → päkiäkävelyä (kuvassa niska jännityksessä-ei näin!)

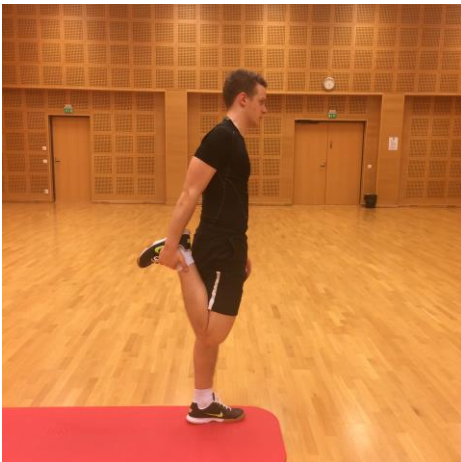
Venytysliikkeet kuvina



I. Pohje - punnerrusasennossa



II. Takareisi – selinmakuulla



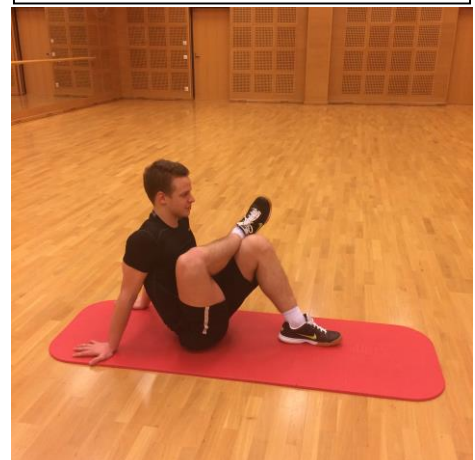
III. Etureisi - seisten



IV. Suora vatsalihas – ylöspäin katsova koira



V. Alaselkä - istuen



VI. Pakara - istuen



VII. Yläselkä - istuvaltaan



VIII. Rangankierto - selällään