



Verden koordinaattori Jani Paju ohjaa ja Topi Lösönen tekee koko vartaloa kehittävää liikettä.

Fustra pureutuu ryhdin parantamiseen

Niska-selkä-ongelmat yleisiä, jos ryhti ei ole kunnossa

TIMO PASANEN

Ihmisen paras fysiologinen ominaisuus on ryhti. Kaikki kropan liikkeet ovat tasapainossa, jos ryhti on hyvä ja suora. Tämä tarkoittaa liikuntatermein sitä, että keskivartalon lihakset ovat hyvät ja kropan painopiste kunnossa. Hyvä ryhti tarkoittaa sitä, että ihminen ei ole lysisssä.

Kuntokeskus Verde tarjoaa kaiken muun kuntoilun ohella hyvää pakettia ryhdin korjaamiseen. Ruotsissa kehitetty Fustra asettaa tavoitteeksi hyvän ryhdin.

Fustra-pääkouluttaja **Topi Lösönen** kertoo, että ryhdin parantuminen tuo liikkeisiin liikkuvuutta ja laajuutta. Hän ja toinen Fustran kehittäjä Jarkko Kortelainen tutkivat monien urheilulajien urheilijoita, ja hyvä ryhti tuli avainsanaksi.

–Hartiat taakse ja lantio eteen. Pään asennon mukaan nähdään kehon painopiste, ettei se ole huono. Vatsan lihakset kannattavat selkärankaa, joten vatsan seutuun pyritään saamaan jä-



Fustra pureutuu hyvän ryhdin ja kropan liikkuvuuden kehittämiseen.

mäkkyyttä.

Lösönen kertoo, että kuntosalissa asiakkaan ei tarvitse arpoa mitä tekisi.

–Ammatti-ihminen opastaa alusta asti, niin silloin ei ole hukassa.

Fustrassa Verden koordinaattorina toimii kokenut ohjaaja Jani Paju. Hän aloittaa ensin asiakkaan kanssa kahdestaan koko kehon kartoituksen.

–Ihmiset eivät välttämättä huomio ryhdin merkitystä liikuntasuoritukseen. Moni toteaa esimerkiksi juoksussa ongelmia, mutta vain jatkavat suorituksia.

Paju kertoo, että niska-selkäongelmat ovat yleisiä seurauksia, jos ryhti ei ole kunnossa.

–Vatsalihakset pyritään saamaan aktiiviseksi, jotta myös lantio avautuisi. Alaselkä, paksat ja reisien molemmat puolet voivat olla niin kireitä, että toimivuus kropassa on vajaata. Pa-

neudumme siihen, missä asennossa on paras voiman tuotto. Ja toki vartalon kiinteyttäminenkin tapahtuu samalla.

”Aloitetaan aivot narikkaan -palvelulla

Paju ottaa esimerkin kävelystä crosstrainer-laitteessa.

–Jos keskivartalo tukisi askelusta, niin pää olisi ylväästi pysyvässä ja ryhti hyvä. Jos keskivartalosta ei tule apua, niin ihminen nojaa eteen ja askellus vaikeutuu. Jos lantio ei liiku avonaisena, niin juoksun tärähdys tekee pidemmän päälle jopa kiputiloja, Paju sanoo.

Ammatti-ohjauksessa aloitettu säännöllinen kehon kartoitus helpottaa jatkossa toimimista.

–Aloitetaan aivot narikkaan palvelulla, jossa käydään asiat ymmärrettävästi läpi. Teemme harjoitteet yhdessä asiakkaan kanssa ja teemme vaikkapa ruokaohjelman mukaan pakettiin.

Uusi malli tuottaa asiakkaalle kuntoutushaasteita ja mietitään voiko kehon taikoa uuteen kuosiin?

Ainakin Paju on sitä mieltä, että jokaiselta saadaan lantio liikumaan, kunhan kärsivällisesti asiaan paneudutaan.