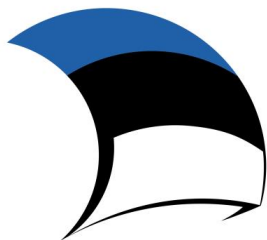


Kontoritoolist spordisaali



Euroopa Liit
Euroopa
Regionaalarengu Fond



Eesti
tuleviku heaks



estonia.ee

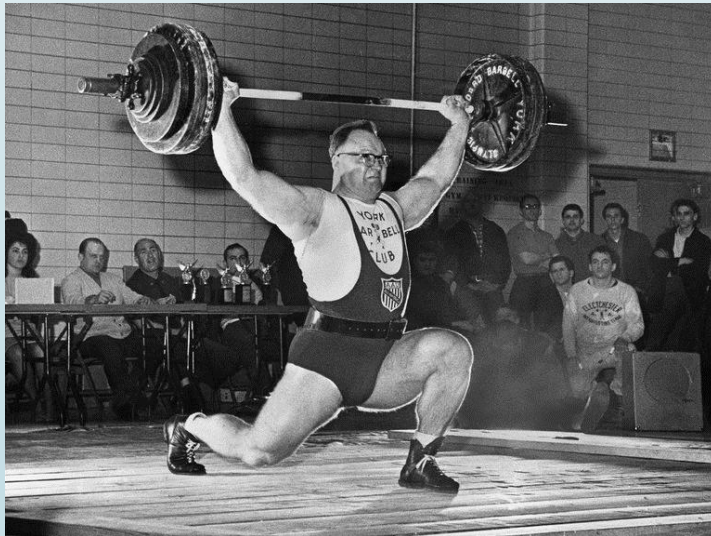
Priit Ailt, MSc
Füsioterapeut



Füsioteraapia Kliinik

Kehalised omadused

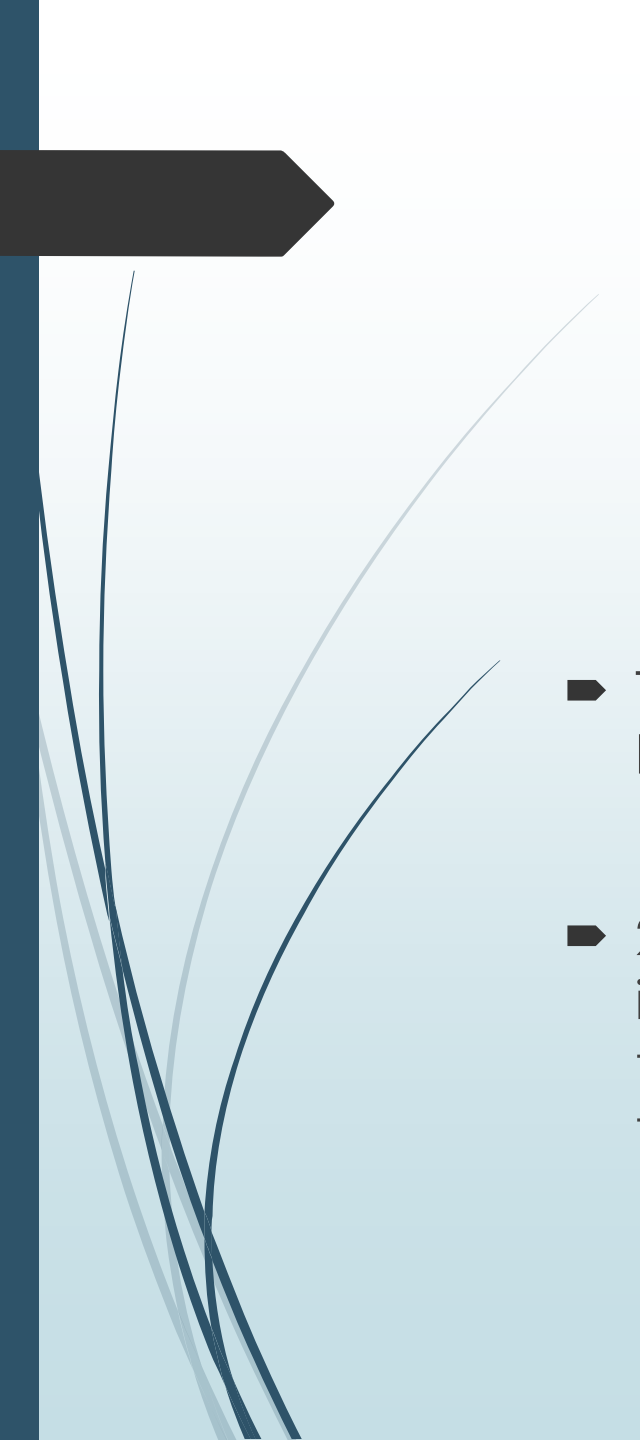
- Kiirus
- Jõud
- Vastupidavus
- Painduvus
- Koordinatsioon
- Tasakaal



Halb rüht ei tekita valu!

- Ei ole otsest seost kehaasendi ja lülisamba piirkonna valu vahel!
- Kuid esineb tugev seos:
 - kehaasendi ja lihasfunktsiooni vahel
 - kehaasendi ja liigestele kanduva mehaanilise koormuse vahel
- Liigne mehaaniline koormus ja mitteadekvaatne lihastöö tekitab valu ja düsfunktsiooni!





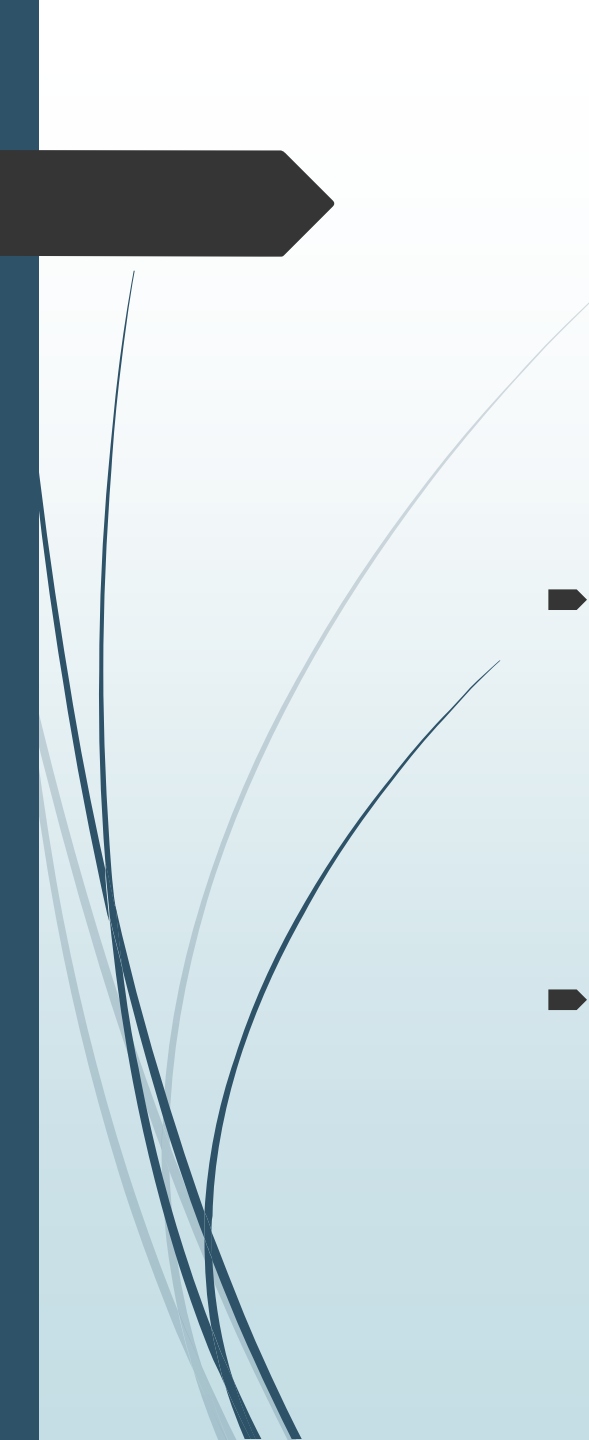
Istumine on uus suitsetamine!

- Teadlaste üllatuseks ei vähendanud regulaarne treenimine istumise kahjulikkust (Marc Hamilton, Ph.D)
- 2013.a American College of Sports Medicine raportist selgub, et inimesed on 30% vähemaktiivsed just päevadel, kui nad käivad trennis. Ilmselt eeldades, et piisav koormus saadakse sel päeval treeningul.

Müofastsiaalne süsteem (lihased)

- Lihased, kõõlused, sidemed
- Agonist, antagonist, sünergist
- Painutajad, sirutajad
- Refleksid

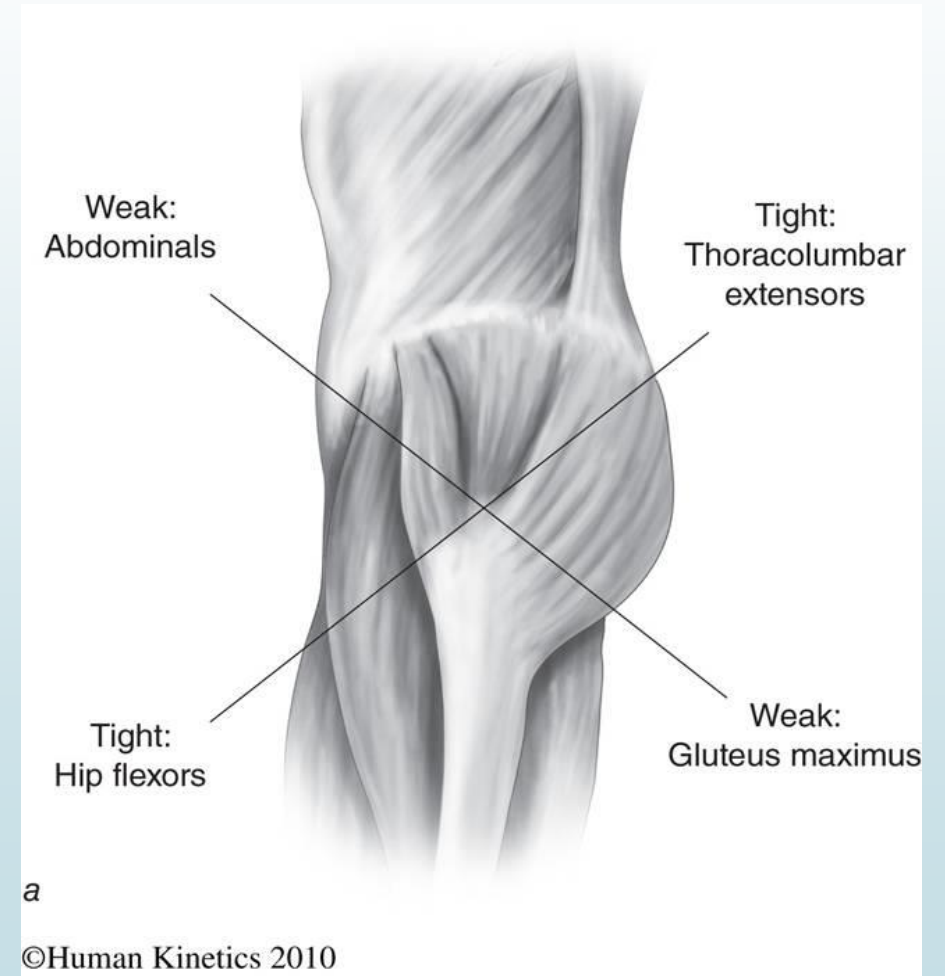
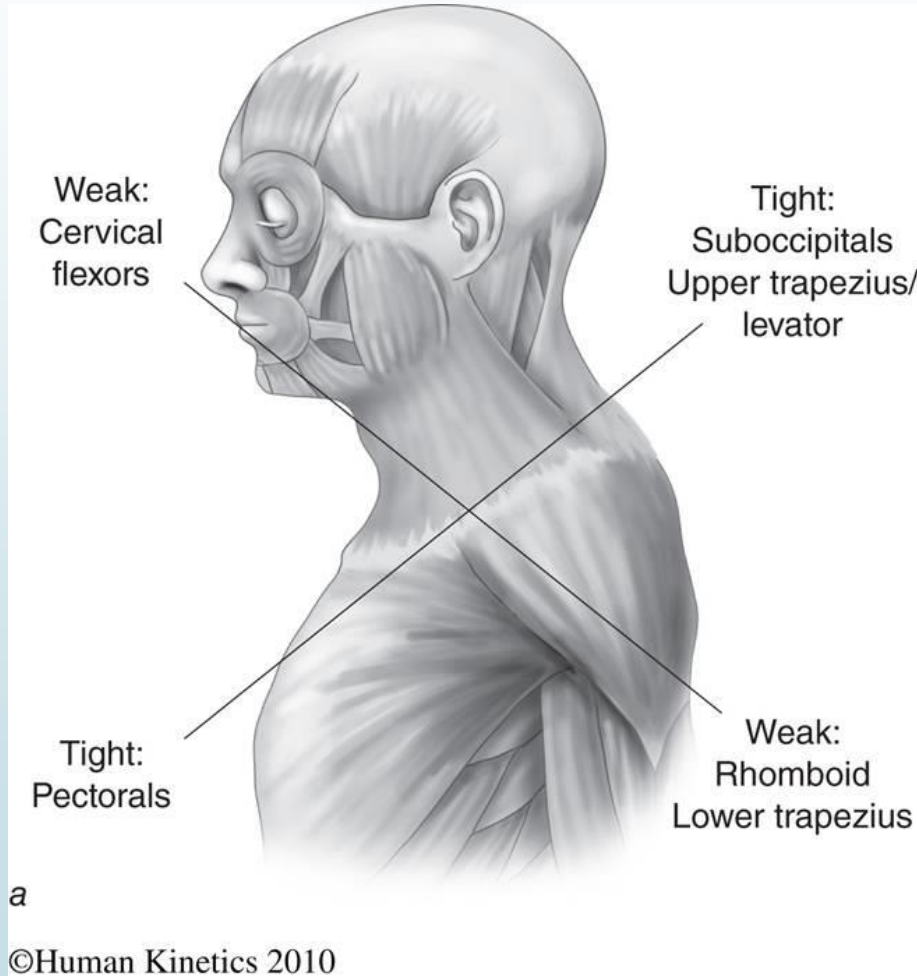




Valmisolek treeninguks ja taastumine treeningust

- Oma istumisharjumuste muutmine omab positiivset mõju ka treeningutele – teha pikk jooksutrenn ja siis terve päev istuda või vastupidi viib varem või hiljem vigastuseni!
(Nikki Reiter, The Run S.M.A.R.T. Project)
- Staatileine istumisasend põhjustab ühtede lihaste lühenemist ja teiste nõrkust, kumbki pole treenimisele hea alus.

Upper ja Lower Crossed Syndrome





Kuidas keha treeninguks ette valmistada

- Hinga, tee kõhuhingamist
- Topelt lõug - kaela-plank
- Ava rindkere -asendravi rullil („lumeingel“); kerepöörded
- Selg tugevaks (sirutajad toonusesse)

- Puusad liikuma - venitused (puusapainutajad ja reie tagakülg)
- Tuharalihased toonusesse – puusa tõsted
- Külgede venitused + küljeplank
- Tasakaal ja koordinatsioon paika!



U





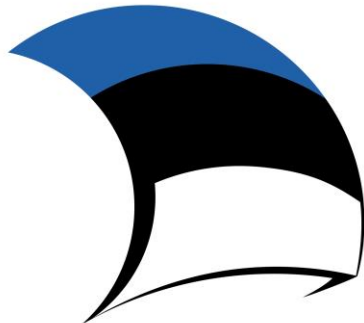
“There is nothing so practical as a good theory”

K.Lewin





Euroopa Liit
Euroopa
Regionaalarengu Fond



Eesti
tuleviku heaks



estonia.ee