



TOIMINNALLINEN LIIKKUVUUSHARJOITTELU

Fysioterapeutit

Jari Hemling & Tommi Kase & Pinja Hotanen
Mehiläinen Neo Kuntoutus



LIKKUVUUS ON

- Nivelten ja lihasten rakenteiden ja koko kehon liikelaajuutta
- Kyky tehdä mahdollisimman laajoja liikkeitä joko omin voimin tai jonkin ulkoisen voiman avustamana
- Kehon rakenteiden yhteistoiminnallista, joustavaa, hallittua ja tarkoituksenmukaista liikettä, joka mahdollistaa optimaalisen suorituksen
- Hyvä liikkuvuus on yksittäisten nivelten ja lihasten sekä koko nivel-lihas liikeketjujen optimaalisen toiminnan perusedellytys



LIKKUVUUDEN JA SEN HARJOITTELUN MUODOT

- ➔ Passiivis-staattinen
 - ➔ Passiivis-dynaaminen
 - ➔ Aktiivis-staattinen
 - ➔ Aktiivis-dynaaminen
- ➔ Liikkuvuusharjoittelu on tahdonalaisten ja toistuvien liikkeiden tekemistä määrättyjä liikeratoja pitkin ilman ulkoista vastusta





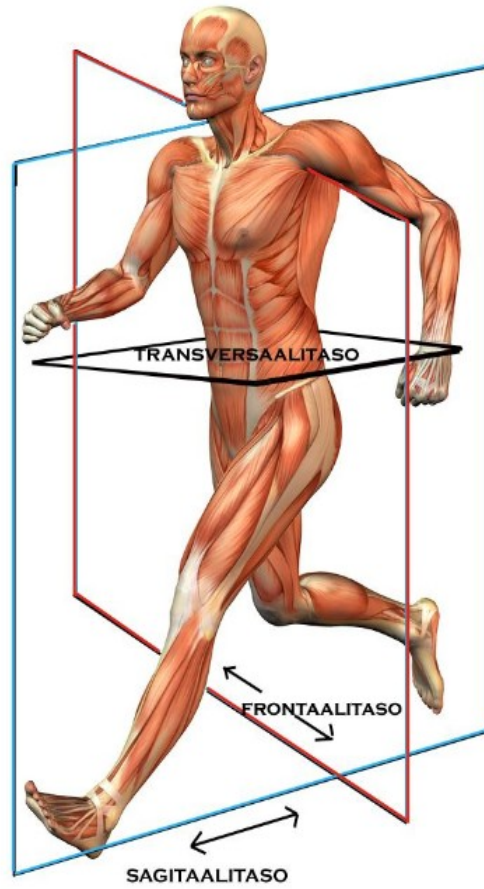




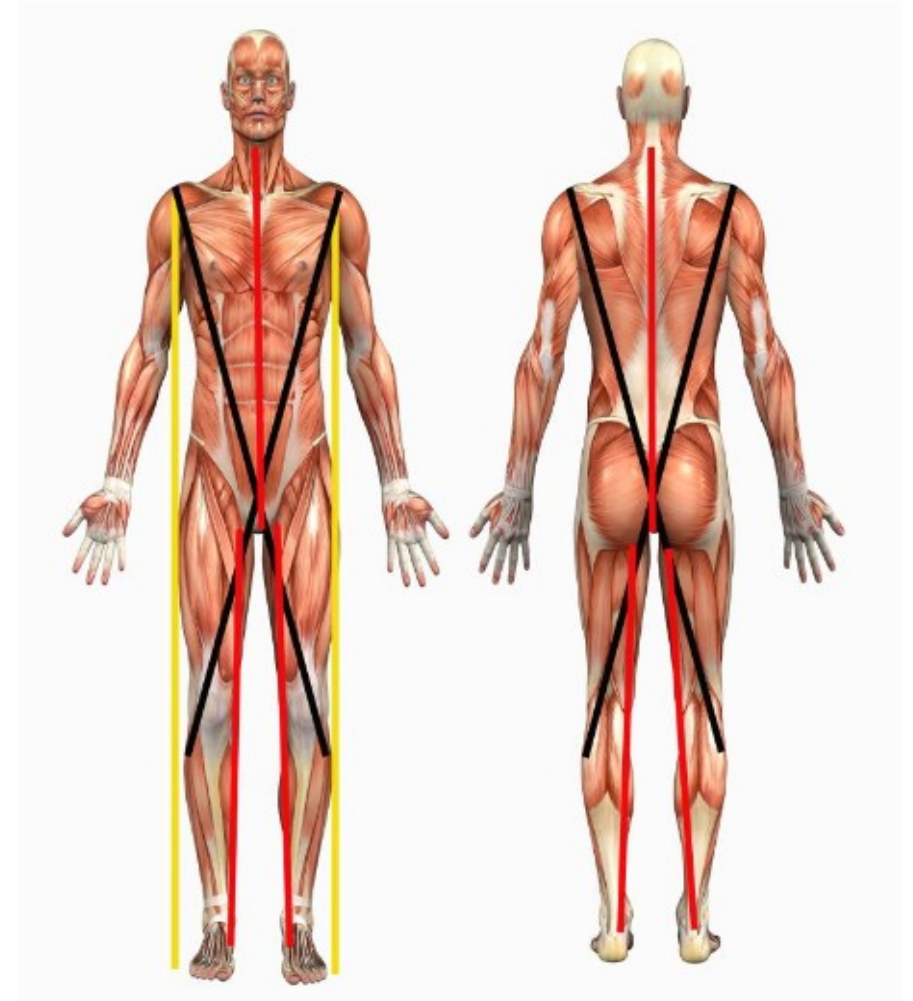
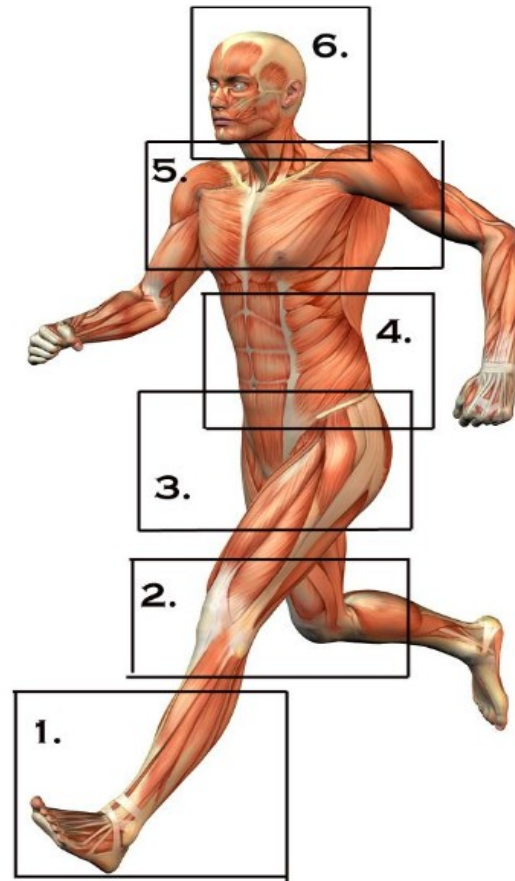
MITÄ ON TOIMINNALLINEN LIIKKUVUUS?

- Aktiivista ja dynaamista jatkuvaa toistuvaa liikettä
- Pidentää lihaksia, avaa niveliä, laajentaa liikeratoja
- Liike suoritetaan kaikissa kehon kolmessa liiketasossa
- Toiminnallisuuden 368-koodi:
 - 3 liiketasoa
 - 6 kehonosaa
 - 8 lihastoimintaketjua





"368"-KOODI



TOIMINNALLISEN LIIKKUVUUDEN HARJOITTELUN EDUT

- Parantaa notkeutta, voimantuottoa ja liiketaloutta
- Parantaa liikehallintaa, asennonhallintaa ja tasapainoa
- Lisää laji- ja oheisharjoittelun tehokkuutta
- Mahdollistaa optimaalisen harjoittelun ja lajisuorituksen
- Toimii aktiivisena alkulämmittelynä ja osana lihashuoltoa
- Ennaltaehkäisee lihaskipuja ja vammoja sekä nopeuttaa palautumista
- Hallinta?!

KYSYMYKSIÄ?

KIITOS!