

LIKKUVUUSHARJOITTELU - OPAS GOLFARILLE



Satu Eerola & Sanna Laiho
Laurea-ammattikorkeakoulu 2023

SISÄLLYS

- **LIKKUVUUSHARJOITTELU**
- **LONKKIEN LIKKUVUUS 1 & 2**
- **LANTION LIKKUVUUS 1, 2 & 3**
- **RANGAN KIERROT**
- **RINTARANGAN LIKKUVUUS**
- **OLKAPÄIDEN LIKKUVUUS 1 & 2**
- **LÄMMITTELYN MERKITYS**

LIKKUVUUSHARJOITTELU

Liikkuvuus on yksi tärkeimpiä tekijöitä tuki- ja liikuntaelimestömme kannalta lihasvoiman ja -kestävyyden ohella. Nivelten aktiivisella liikelaajuudella on suuri merkitys jokapäiväisessä elämässämme ja sen eri toiminnoissa. **Nivelten liikelaajuus (range of motion, ROM)** kuvaa toisiinsa niveltyvien luiden maksimaalista liikkumiskykyä.

Nivelten liikelaajuuteen vaikuttavat nivelten anatominen rakenne, nivelkapselin ja nivelsiteiden kireys sekä nivelten yli kulkevat lihas-jännekomponentit. Nivelten liikelaajuuteen vaikuttavat myös ikä, sukupuoli, perimä, ympäristötekijät kuten lämpötila tai vuorokaudenaika sekä hermostolliset ja hormonaaliset tekijät.

Erilaisissa elämänvaiheissa, harrastuksissa sekä ammateissa keholta vaaditaan hyvin erilaisia liikkuvuusominaisuuksia. Työikäisiä rasittavat usein työpäivän aikaiset staattiset työasennot, jolloin keho tarvitsee vastaliikkeitä. Ikääntymisen myötä puolestaan nivelten liikelaajuus vähenee ja lihasjäykkyys kasvaa luonnollisista syistä. Ikääntyessä onkin erityisen tärkeää huolehtia monipuolisesta liikkumisesta, jotta toimintakyky pysyisi mahdollisimman pitkään hyvänä.

Liikkuvuusharjoittelulla pyritään vaikuttamaan:

- Lihas-jännekomponenttien venyvyyden kasvamiseen sekä lihasjänteiden laskuun, millä on vaikutuksia nivelten liikeradan kasvamiseen (mekaaninen vaikutus).
- Harjoittelulla on vaikutuksia myös nivelten luonnolliseen liukumiseen.
- Harjoittelun myötä voidaan havaita myös eri kudosten venytyksen sietokyvyn kasvamista, jota vahvistavat hermostolliset muutokset (neuraalinen vaikutus) ja muutokset sidekudoksessa kuten faskiarakenteissa (viskoottinen vaikutus).
- Lisäksi voidaan havaita erilaisia ei-paikallisia vaikutuksia kuten kivun sietokyvyn kasvua (psykologinen vaikutus).

LIKKUVUUSHARJOITTELU

Golfsvingin aikana kehon eri osien tulisi kiihtyä ja hidastua oikea-aikaisesti sekä oikeassa järjestyksessä, jotta golfmaila saapuu osumakohtaan maksimaalisella vauhdilla ja puhtaasti palloon osuen. Jos svingin liikejärjestys muuttuu, häiriintyy svingin optimaalinen suoritus. Tämä voi johtua esimerkiksi väärästä tekniikasta, huonosta liikkuvuudesta tai lihasvoiman puutteesta. Häiriintynyt lyöntiliike voi saada aikaan kompensatorisia liikkeitä ja vääriä liikemalleja.

Golfsvingissä kehon tulisi liikkua tehokkaasti ollen samalla vakaa. Liikkuvuus eli mobiliteetti vaatii nivelten liikelaaajuutta, kun puolestaan vakaus eli stabiliteetti vaatii koko kehon kykyä hallita nivelen liikettä. Mikäli golfsvingissä tarvittavan aktiivisen nivelen alueella on liikerajoitusta, sitä pyritään yleensä kompensoimaan jostain stabiilista kehonosasta tulevalla liikkeellä. Kun näin tapahtuu, häiriintyy golfsvingin optimaalinen liikejärjestys, joka heikentää svingin tarkkuutta, tehoa ja ennen kaikkea toistettavuutta. Tällöin myös golfvammojen riskit kasvavat.

Tämän oppaan tarkoituksena on tukea sinua itsenäisessä liikkuvuus-harjoittelussa. Voit tehdä liikkeet turvallisesti esimerkiksi koti- tai kuntosalilympäristössä. Välineinä tarvitset vain golfmailan tai kepin, tuolin ja mahdollisesti kuminauhan. Mikäli et ole varma liikkeen oikeasta suoritustekniikasta tai liike tuottaa selkeästi kipua, jätä liike tekemättä ja/tai ole yhteydessä ammattilaiseen kuten fysioterapeuttiin. Toivottavasti saat tästä oppaasta tärkeää tietoa sekä hyviä ideoita harjoittelusi tueksi!

Tee liikkuvuusharjoittelua näin:

- Harjoittele liikkuvuutta **vähintään 2–3 kertaa viikossa**. Tehokkainta harjoittelu on päivittäin toteutettuna.
- Harjoittelun tulisi saada aikaan **selvää venytyksen tunnetta, muttei koskaan kipua**.
- Tee harjoitteita **8–10 toistoa / liike**. Harjoitteiden suositeltuihin toistomääriin vaikuttaa lihasmassan määrä, minkä vuoksi alaraajoissa tarvitaan vähintään 8–10 toistoa ja yläraajoissa 4–5 toistoa.
- Muista tehdä liikkeet aina kummallekin puolelle liikkeestä riippuen.
- On normaalia, että harjoittelun aikana nivelistä kuuluu erilaisia ääniä, kunhan niihin ei yhdisty kipua. Puolierot voivat olla liikkeissä huomattavia.

LONKKIEN LIKKUVUUS 1

Vinkki!

Zoomaa kuvia tarvittaessa suuremmiksi.

Lonkkien liikkuvuus sekä vartalon kierrot ovat tärkeässä roolissa golfvammojen ennaltaehkäisyssä.



LIIKE 1. LONKKIEN LIKKUVUUSHARJOITE

- Seiso toispolvisseisonnassa lattialla. Tarkista, että etummaisesta jalan polvi sekä varpaat ovat samansuuntaisesti.



- Tuo ylävartaloa ensin etummaisesta jalan päälle niin, että saat liikkeen tuntumaan lonkassa. Ylävartalon tuki säilyy ryhdikkäänä läpi liikkeen. Palaa lähtöasentoon.
- Toista liikettä rauhalliseen tahtiin ja lisää liikerataa vähitellen. Mikäli liikkuvuutesi antaa myöden, voit tuoda polven yli varvaslinjan.



- Tee sama harjoite tuomalla jalka sivulle. Tarkista myös tässä asennossa, että polvi ja varpaat ovat samansuuntaisesti.
- Muista toistaa harjoitteet myös toiselle puolelle.



Vinkki!

Voit tehdä harjoitteen myös seisten tuolia apunasi käyttäen. Tällöin koukistunut jalka on tuolin istuinosaan päällä.

LONKKIEN LIKKUVUUS 2

Vajaa liikkuvuus lonkkien alueella sekä vartalon kierroissa voi johtaa golfareille yleisiin alaselkäongelmiin. Alaselkäongelmat ovat yleisin golfareita vaivaava rasitusvamma.



LIIKE 2. LONKKIEN SISÄ- JA ULKOKIERROT

- Istu lattialla polvet koukussa ja jalkapohjat tukevasti kiinni lattiassa. Tue asentoa takaa käsillä lattiaa vasten pitäen selkä ryhdikkäänä.



- Lähdetä tuomaan polvia samanaikaisesti toiselle sivulle pitäen ne noin 90 asteen kulmassa. Jalkapohjat irtoavat lattiasta.
- Tee liikettä vain siihen saakka, kun liikkuvuutesi antaa myöden. Pyri pitämään pakarot lähellä lattiaa liikkeen aikana ja ylävartalo ryhdikkäänä.
- Palaa lähtöasentoon ja toista liike toiselle puolelle.



LONKKIEN JA RANGAN KIERTO YHTÄAIKAISESTI

- **Voit lisätä haastetta vasta, kun olet saavuttanut kuvien mukaisen liikkuvuuden.**
- Tuo kädet vartalon viereen ja kierrä rankaa sille puolelle, mille olet liikuttanut jalkoja. Katse seuraa liikkeen mukana. Palaa takaisin lähtöasentoon ja toista toiselle puolelle.

LANTION LIKKUVUUS 1

Golfareiden on usein haastavaa hahmottaa alaselän neutraalia asentoa ja pakaralihakset aktivoituvat heikosti, mistä seuraa liiallista liikettä lannerangasta ja alaselän kipeytymistä.



LIIKE 3. LANTION KÄÄNTÖ TAAKSEPÄIN

- Asetu lattialle selinmakuulle polvet koukussa ja jalkapohjat tukevasti lattialla.
- Lähde kääntämään lantiota taaksepäin, jolloin alaselkä painuu kiinni lattiaan.
- Voit tuoda kämmenet alaselän alle, jolloin tunnet paineen niitä vasten.
- Liike lantiosta on melko pieni, mutta keskivartaloa haastava. Liikkeessä aktivoituvat syvät vatsalihakset.
- Pidä jännitys noin 10 sekunnin ajan ja rentouta. Toista liike uudelleen.



Vinkki!

Voit tehdä harjoitteen myös selkä seinää vasten. Tuo tällöin kantapäitä riittävän kauas seinästä, jotta saat selän kiinni seinään.

LANTION LIIKKUVUUS 2

Lantion ja rangan liikkuvuuden ohella lantion stabilisointiin keskittyvästä harjoittelusta on osoitettu olevan hyötyä golfvammojen ennaltaehkäisyssä.



LIIKE 4. SYVÄKYKKY

- Laskeudu lantiota leveämmästä haara-asennosta kohti syväkykkyä. Pysäytä liike siihen, mihin liikkuvuutesi antaa myöden.
- Mikäli syväkykky ei vielä onnistu, helpota liikettä ottamalla kiinni esim. tukevasta kaiteesta ja/tai lisäämällä koroke kantapäiden alle.
- Usein rajoitus liikkeessä tuntuu nilkassa. Voit harjoitella nilkkojen liikkuvuutta kuitenkin vähitellen siirtämällä painoa puolelta toiselle saavuttamassasi asennossa.
- Syväkykyn jälkeen palaa lähtöasentoon. Toista liike uudestaan.



SYVÄKYKKY VARTALON KIERROLLA

- **Voit lisätä haastetta vasta, kun pysyt syväkykyssä ongelmitta ilman tukea.**
- Laskeudu syväkykkyyn ja tuo toinen käsi kohti kattoa. Katse seuraa mukana.
- Voit ottaa tukea alemmalla kädellä lattiasta.
- Palaa takaisin lähtöasentoon ja toista toiselle puolelle.

LANTION LIKKUVUUS 3

Svingin aikana kompensatiota haetaan usein alaselästä, kun lantion ja lonkkien liikkuvuus ei ole riittävää.



LIIKE 5. FLAMINGO

- Seiso ryhdikkäästi ja koukista toista jalkaa ottamalla jalkapöydästä kiinni toisella kädellä. Mikäli tämä ei onnistu, voit helpottaa liikettä sitomalla kuminauhan jalkaterän ympärille, josta otat kädellä kiinni.
- Seiso tukijalan polvi "pehmeänä" (ei yliojentuneena).
- Jotta tasapainosi säilyy, voit tukeutua esim. keppiin tai golfmailaan vapaalla kädellä.



- Lähde kallistamaan vartaloa hallitusti eteenpäin. Liike lähtee lantiosta ja tunnet myös voimakasta venytystä etureidessä.
- Katse siirtyy kohti maata.
- Palaa rauhallisesti lähtöasentoon ja toista liike uudestaan.
- Toista liike myös toiselle puolelle.



FLAMINGO ILMAN TUKEA

- Voit lisätä haastetta tekemällä liikkeen ilman tukea, jolloin tasapainosi pitää pysyä koko liikkeen ajan.

RANGAN KIERROT

Kun rangan liikkuvuus on riittävä ja vartalon stabiloivat lihakset tukevat svingiliikettä, voidaan vähentää selkärangan kuormitusta ja välttää svingistä johtuvia selkäongelmia ja -vammoja.



LIIKE 6. RANGAN KIERTO

- Istu tuolilla ryhdikkäästi jalkapohjat tukevasti lattiassa. Tuo keppi tai golfmaila hartioille.
- Lähde kiertämään rankaa toiselle puolelle niin, että lantio pysyy tukevasti eteenpäin ja pakarat kiinni tuolissa.
- Tee kierto siihen asti, kun liike tuntuu hyvältä. Lisää liikerataa vähitellen.
- Palaa rauhallisesti lähtöasentoon ja toista liike toiselle puolelle.



Vinkki!

Voit tehdä harjoitteen myös seisten.



RANGAN KIERTO SIVUTAIVUTUKSELLA

- Voit lisätä haastetta taivuttamalla vartaloa takaviistoon kierron lopussa.
- Voit toistaa liikettä uudestaan, jolloin liike saattaa mennä aiempaa pidemmälle.
- Älä kuitenkaan tee liikettä väkisin.

RINTARANGAN LIIKKUVUUS

Myös rintarangan ja olkanivelten liikkuvuuden harjoittelu on oleellinen osa golfvammojen tehokasta ennaltaehkäisyä. Usein näyttöpäätetyötä tekevillä rintarangan liikkuvuus on rajoittunut staattisista työasunnoista johtuen. Tällöin tarvitaan vastaliikkeitä staattisille asennoille.



LIIKE 7. RINTARANGAN KIERTO

- Seiso kylki kiinni seinässä kädet suorina edessäsi hartioiden korkeudella.
- Tuo ulommaista kättä suorana vartalon taakse kohti seinää. Pidä sisempi käsi koko ajan kiinni seinässä.
- Tee liike vain siihen asti, kun liikkuvuutesi antaa myöden. Liikettä helpottaaksesi katse voi seurata kättä tai jos onnistuu, voit pitää katseen eteenpäin.
- Palauta käsi lähtöasentoon ja toista liike uudestaan. Toista myös toiselle puolelle.



LIIKE 8. CAT & COW

- Asetu nelinkontin lattialle niin, että hartiat ja ranteet ovat allekain ja lonkissa on noin 90 asteen kulma.
- Lähde notkistamaan selkää ja tuomaan katsetta ylöspäin.
- Tämän jälkeen tee vastaliike pyöristämällä selkää ja tuomalla katse kohti polvia.
- Toista liike uudestaan.



Vinkki!

Voit tehdä harjoitteen myös seisten kämmenet seinää vasten. Jalat pysyvät tällöin suorina hartianleveyisessä asennossa. Liike tapahtuu pelkästään ylävartalossa.

OLKAPÄIDEN LIKKUVUUS 1

Olkapään alueen harjoittelulla voidaan vaikuttaa muun muassa olkapään ja lapaluun yhteistoimintaan sekä olkanivelen liikelaajuuksiin kierroissa. Kumpikin on golfsvingin kannalta äärimmäisen tärkeä.



LIIKE 9. OLVANIVELLEN ULKOKIERTO

- Seiso hartianleveyteisessä haara-asennossa.
- Ota kepeistä tai golfmailasta kiinni kädet vartalon takana rystyset poispäin vartalosta. Tällöin olkapäät kääntyvät jo automaattisesti hieman ulkokiertoon.
- Lähde nostamaan käsiä vähitellen ylöspäin rystyset kohti kattoa. Liike on melko pieni, kuten kuvassa näkyy. Pidä ylävartalo suorana.
- Tee liike vain siihen saakka, kun liike tuntuu hyvältä. Palauta kädet takaisin lähtöasentoon. Lisää liikelaajutusta vähitellen.
- Toista liike uudestaan.



LIIKE 10. ENKELIN SIIVET

- Asetu selinmakuulle. Tuo kyynärpäät ja ranteet kiinni lattiaan kyynärpäät noin 90 asteen kulmassa. Alaselkä pysyy kiinni lattiassa.
- Jo tämä alkuasento saattaa olla haastava.
- Lähde liikuttamaan käsiä lattiaa pitkin rauhallisesti ylöspäin. Ranteiden ja kyynärpäiden tulee pysyä kiinni lattiassa koko liikkeen ajan.
- Palauta takaisin lähtöasentoon. Toista liike uudestaan.

Vinkki!

Voit tehdä harjoitteen myös seisten selkä seinää vasten. Tuo tällöin kantapäät tarpeeksi kauas seinästä, jotta saat koko selän tiiviisti seinää vasten.

OLKAPÄIDEN LIKKUVUUS 2

Yleisimpiä olkapään alueen ylikuormituksesta johtuvia golfvammoja ovat olkapään alueen jänteiden tulehdustilat eli tendinopatit sekä hartiaseutua ahtauttavat oireet kuten impingement-oireet.



LIIKE 11. SILTA

- Asetu lattialle istumaan polvet koukussa ja jalkapohjat lattiassa. Kierrä kädet vartalon taakse sormet pois päin vartalosta. Tällöin olkapäät kääntyvät automaattisesti hieman ulkokiertoon.
- Jo tämä asento saattaa tuntua riittävän haastavalta.



- Lähde nostamaan lantia ylöspäin. Jo pienikin nosto voi riittää.
- Pidä katse eteenpäin ja keskivartalon tuki koko liikkeen ajan. Myös pakarot aktivoituvat.
- Pidä asento ylhäällä muutaman sekunnin ajan ja palaa rauhallisesti alkuasentoon. Toista liike uudestaan.

Kertauksena vielä...

- Harjoittele liikkuvuutta **vähintään 2–3 kertaa viikossa**. Tehokkainta harjoittelu on päivittäin toteutettuna.
- Harjoittelun tulisi saada aikaan **selvää venytyksen tunnetta, muttei koskaan kipua**.
- Tee harjoitteita **8–10 toistoa / liike**. Harjoitteiden suositeltuihin toistomääriin vaikuttaa lihasmassan määrä, minkä vuoksi alaraajoissa tarvitaan vähintään 8–10 toistoa ja yläraajoissa 4–5 toistoa.
- Muista tehdä liikkeet aina kummallekin puolelle liikkeestä riippuen.
- On normaalia, että harjoittelun aikana nivelistä kuuluu erilaisia ääniä, kunhan niihin ei yhdisty kipua. Puolierot voivat olla liikkeissä huomattavia.

LÄMMITTELYN MERKITYS

Lämmittelyn tulisi olla tärkeä osa valmistautuessa golfkierrokselle. Parhaimman hyödyn lämmittelystä saat, kun lämmittelyliikkeet ovat mahdollisimman golfspesifejä ja aktivoivat kehoa kohti golfsuoritusta. Tällöin harjoittelua kannattaa tehdä **dynaamisesti eli kehoa rauhallisesti ja kontrolloidusti liikuttaen** asennosta toiseen. Vältä lämmitellessäsi pitkiä staattisia venytyksiä, sillä ne soveltuvat paremmin päivittäisiksi oheisharjoitteiksi. Tutkimusten mukaan staattiset venytykset ennen urheilu suoritusta voivat vaikuttaa suoritukseen jopa negatiivisesti.

Erityisesti golfiin räätälöidyt lämmittelyliikkeet ennen golfkierrosta herättelevät koko hermo-lihasjärjestelmää, vähentävät lihaksiin kohdistuvaa rasitusta ja toisaalta saavat sinut kiinnittämään huomiota myös positiivisiin mielikuviin. Usein positiiviset mielikuvat hälventävät suoritukseen liittyviä jännitystiloja, lisäävät keskittymistä sekä valmistelevat kehoasi ja mieltäsi peliin. Mukavaa kierrosta!

AVAA LINKKI LÄMMITTELYVIDEOON [TÄSTÄ](#) TAI KATSO VIDEO QR-KOODILLA.



TEKIJÄT & LÄHTEET

Satu Eerola & Sanna Laiho, fysioterapeuttiopiskelijat
Laurea-ammattikorkeakoulu 2023
Työn toimeksiantaja: **Vuosaari Golf Helsinki ry.**

Tämän teoksen oikeudet on lisensoitu [CC BY-NC-ND 4.0](#)

Oppaan keskeiset lähteet:

- American College of Sports Medicine. 2021. Stretching and Flexibility Guidelines Update.
- Kauranen, K. 2021. Fysioterapeutin käsikirja. 4. uudistettu painos. Helsinki: Sanoma Pro.
- Pihlman, M., Luomala, T. & Mäkinen, J. 2018. Liikkuvuusharjoittelu – hallittua voimaa ja liikkuvuutta. Lahti: VK-Kustannus.
- Nelson, A. & Kokkonen, J. 2014. Stretching Anatomy. Second Edition. Human Kinetics.
- Smith, M. F. 2014. Golfin tiede. Suom. Mononen, J., Myllymäki, L. & Heikkeri, L. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Nemo.

Täydellinen lähdeluettelo löytyy opinnäytetyöstä: Eerola, S. & Laiho, S. 2023. Liikkuvuusharjoittelu osana harrastegolfarin oheisharjoittelua - opas golfarille. Opinnäytetyö löytyy Theseuksesta <https://www.theseus.fi/>