

Miksi syviä lihaksia tulisi harjoittaa?

Vartalon syvät lihakset ovat selän terveyden perusta. Niitä tarvitaan kaikessa liikkumisessa. Kun liikutat esim. jalkaa, tulisi syvien lihasten aktivoitua ensin, jonka jälkeen muut lihakset tekevät työn. Jos syvät lihakset eivät toimi, vartalon hallinta sekä ryhti eivät ole parhaat mahdolliset. Lihastuen puute saattaa vaikuttaa myös esim. kävelyyn.

Selkä- ja vatsalihasten tulisi jaksaa ylläpitää hyvää asentoa koko päivän, ja tukea selkärankaa kaikissa toiminnoissa; istuessa, kävellessä ja seistessä, kumarruksissa ja kierroissa. Vahvat ja joustavat lihakset tukevat selkää. Pelkkä voima ei riitä vaan tarvitaan myös lihasten sujuvaa yhteistoimintaa, eli taitoa käyttää lihaksia oikein ja oikeassa järjestyksessä. Liikunnassa poikittaisen vatsalihaksen tulisi aktivoitua kaikissa vartalon liikkeissä ennen muita vatsalihaksia. Juuri näitä asioita harjoitteleminen sylitunneilla.

Mitä SYLI on?

SYLI on rauhallinen, keskivartalon hallintaa parantava liikuntamuoto, josta säännöllisen harjoituksen tuloksena saa hyväkuntoisen selän, ryhdikkään olemuksen sekä litteämmän vatsan. SYLI - tunnin pääasiallinen tavoite on löytää syvät lihakset ja saada ne toimimaan oikein kaikessa harjoittelussa. Taustamusiikki on hyvin rauhallista, jotta kaikki kiire jää salin ulkopuolelle. Tunnilla ei hoppuilla, vaan jokainen saa suorittaa liikkeen omaan tahtiinsa. Riskiliikkeitä ei ole, joten tunti sopii myös esim. selkäleikkauksesta toipuville. Kun tekniikan kehittyessä oppii aktivoimaan syvät lihakset oikein, tuntuvat liikkeet lihaksissa aina vaan tehokkaammin. Kaikki voivat treenata sulassa sovussa samoilla tunneilla, sillä liikkeistä annetaan aina helpompi ja haastavampi vaihtoehto. SYLI kehittyy koko ajan asiakkaiden kehittymisen myötä

”Tavoitteena on, että syvien lihasten käyttö tulisi niin automaattiseksi, että ne aktivoituisivat myös kaikessa muussa harjoittelussa”.

Miksi SYLI – harjoittelu kehitettiin

FAF Pro Personal Trainer Päivi Hytinkoski kehitti SYLI - harjoittelun ensin yksityisasiakkailleen, ja huomattuaan loistavat tulokset, teki hän SYLI:stä ryhmäharjoittelumuodon. Päivillä on takanaan jumppatuntien ohjausta reilut 20 vuotta. Kun hänen oma selkänsä alkoi reistailulla, tuli ajankohtaiseksi kehittää harjoitusmuoto, joka pohjautuu fysioterapiassakin käytettyihin keskivartalon hallintaa parantaviin liikkeisiin. Päivin ongelmana on ns. yliliikkuva ranka, joka rasittuu ja kipeytyy pitkään paikallaan ollessa (seisominen, istuminen, päin- ja selin makuulla oleminen). Nykyään säännöllisen SYLI – harjoittelun ansiosta selkä pysyy kunnossa, kun syvät lihakset aktivoituvat oikein ja jaksavat tukea selkärangan asentoa.

Ryhdin parantuminen vaikuttaa suoraan niska-hartiaseudun kuntoon

Syvien lihasten treenaamista mainostetaan lehdissä ja televisiossa, mutta monien harjoitusmuotojen ongelma on siinä, että niissä syviä lihaksia pitäisi jo osata käyttää. Päivin kehittämän SYLI – harjoittelun ideana on, että jokainen oppii varmasti syvien lihasten käytön, koska tunnilla ei kiirehdiä, vaan kaikki liikkeet tehdään kehoa kuunnellen rauhallisesti omaan tahtiin.

”Tulokset puhuvat puolestaan - selät on saatu kuntoon, vatsat ovat alkaneet litistyä ja ryhti parantua!”