

tekijä: Marko Malvela

aika: 19.10.2008

paikka: Jyväskylä

POHDINTOJA KYTKENNÄSTÄ JA SYVISTÄ VATSALIHAKSISTA

Tämän vuosituhannen eräs suurimmista "mullistuksista" uinnin tekniikassa on ollut syvien vatsalihasten toiminnallisuuden korostaminen. Hyvät syvät vatsalihakset ja keskivartalon tuki muodostavat alustan, josta uinnin käsiveto ja potku "ponnistavat".

Syvien vatsalihasten aktiivisuus ja hallitseminen ovat edellytys "kytkennälle". Näin ylävartalon ja alaraajojen voimat yhdistyvät yhtenäiseksi liikeketjuksi jossa voimat tukeva toisiaan ja mahdollistavat tehokkaan etenemisessä.

"Kytken" tunnistamiseksi ja harjoittelemiseksi on kehitetty useita erilaisia harjoitteita vedessä. Tunnetuimpia lienevät erilaiset kellunnasta liikkeelle lähdöt eli "nimmarit". Niissä uimari tuntee aktiivisen tuen keskivartalostaan sekä tunteen, jonka jämässä keskivartalo antavat vedolle ja potkulle.

Olin tuossa yhtenä päivänä lenkillä. Ajatteli itsekseen, miltä tuntuisi juosta "kytkettynä"? Jos oikein pinnistäisin syvät vatsalihakset aktiivisen kireälle. Vettä siis napaa selkärankaan ja häntäluulta eteen - ja ylöspäin. Hakisin juoksuuni siis saman tunteen kuin nimmarista liikkeelle lähdettäessä.

Havaintojani olivat:

1. Hyydyn aivan heti. Kun "korsetin" vetää keskivartalosta tiukalle ja koettaa juosta mahdollisimman "kytkettynä", on juoksu mekaanisen ahdasta ja tiukkaa. Askeleen lennokkuus ja jäntevyys katosivat. Syke toki nousi, ja askellus tuntui vahvalta. Tiedostin kuitenkin etten jaksaisi juosta näin hyvällä keskivartalokontrollilla kuin joitakin kymmeniä metrejä.

2. Ovatpa vatsani huonossa kunnossa. Pystyin siis allekirjoittamaan saman väittämän, mitä fysioterapeutit väsyttäväksi saarnoiksi saakka olivat jo todenneet: Malvelalla syvät vatsalihakset eivät ole kummoisessa kunnossa. Siksi kai se selkäkin reistailee.

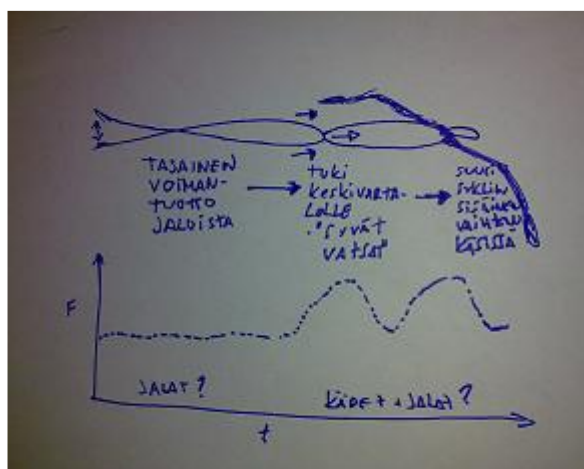
3. Juoksu ei ole näin luonnollista.

4. Juoksu ei rakennu syvistä vatsalihaksista tai keskivartalosta lähtien vaan jaloista.

Neljäs havaintoni terästi ajattelua. Kun nimittäin juoksen tai hiihdän luontevasti, omaa vauhtiani, tuntuu että keskivartalossa on juuri riittävä tuki toiminnalleni. Vartaloni osaa siis ikään kuin sopeutua aktiviteettini mukaisesti. Kun juoksen mäkipetoja ja nopeammalla vauhdilla, on keskivartaloni aktiivisempi. Kun menen 70 kilometrin kevyttä lenkkiä, on aktiivisuus hienovaraisempaa ja kevyempää. Mutta se on silti keskivartalossa mukana.

Lisäksi ymmärsin, ettei ihmisen elimistö, ja tässä tilanteessa keskivartalo ja jalat, erottele aktiivisuusmuotoa jolla ne toimivat. Toisin sanoen uinnissa sama kuvio voisi olla myös todettavissa: lyhyillä matkoilla tiukempi "korsetti", "kytkentä" ja tuki syviltä vatsalihaksilta voisi olla tärkeämpää kuin hitaammilla nopeuksilla. Itseasiassa pidemmällä matkoilla suhteellisen tiukka paketti voisi jopa hyydyttää vauhdin.

Kokeilemaan.



Ja havaintoni tukivat juoksussa huomaamiani seikkoja. Kun uin rauhallista vauhtia, riittää keskivartalosta tietty jämakkyys. Jämäkkyyttä tulee kuitenkin olla. Tasa voisi kutsua vaikkapa "rennoksi jämakkyudeksi tai kytkennäksi". Nopeusvedoissa tukea tarvitaan jo käsivedon ja potkujen koordinaation mahdollistamiseksi.

Potkuharjoittelussa tämä tuki tulee vieläkin selvemmin esille. Kun uimari ui vapaa- tai selkäuintia voimakkailla potkuilla, tuottavat jalat keskivartaloon koko ajan kytkentään stimuloivia ärsykeitä. Kuten juostessa alustakontaktikin tekee.

Näissä lajeissa haaste tulee siitä, että potkujen tuottama voima keskivartalolle on tasaista. Jalat työntävät lantiota eteenpäin kokoajan. Ikään kuin ihminen olisi hississä nousemassa kohti pilvenpiirtäjän kattoa. Mutta käsivedot tekevät voimapiikkejä syklistä. Kutakin käsivetoa kohden voimapiikkejä on vähintäänkin yksi.

Näin keskivartalo joutuu "suodattamaan" kahdenlaisia vaatimuksia. Käsien nykäisymäisiä vetoja ja jalkojen tasaista työntöä. Uinnissa kytkennän luonnollisen saavuttamisen elementit ovat siis jatkuvasti läsnä. Raapustin aiheesta jopa

oheisen kuvan. Siinä on esitys voimakuvaajasta ensin jalkojen toimiessa pelkätään, ja sitten yhdessä käsivetojen kanssa.

Jos minulta kysyttäisi, miksi Michael P on niin ylivoimainen uimari, niin vastaisin eron tulevan juuri täältä alueelta. Hän on keskivartalon hallinnan Teräsmies. Hän osaa kytkeä käsivedon ja potkun tosiinsa optimaalisella tavalla. Rennosti.