

Tasapainossa

- myös koiraharrastaja

Teksti ja kuvat: Tytti Kuusi, Koirien Hyvinvointikeskus



Useimmilla koiraharrastajilla on ollut hetki, jolloin oma tasapaino on joutunut koetukselle. Ehkä koira on nykäissyt hihnassa väärällä hetkellä, ehkä agilitykentällä on tullut äkkikäännös, jota jalat eivät aivan ehtineet seurata. Tai näyttelykehässä juostessa on huomannut keskittyvänsä enemmän omaan askellukseensa kuin koiran liikkeeseen.

Tasapaino on taito, jota harvoin tulee ajatella ennen kuin se horjuu! Silti tasapaino on kaiken liikkumisen perusta. Ilman tasapainon hallintaa ei urheilusuoritus kehity huippuunsa, vaikka voimaa, nopeutta ja kestävyyttä olisikin riittävästi. Tasapaino on tärkeä myös aivan arkisissa tilanteissa: portaita noustessa, kumartuessa, liukkaalla kulkiessa tai vaikka koiran ruokakuppi lattialta nostaessa.

Useimmiten emme huomaa emmekä ajattele tasapainoa silloin, kun kaikki toimii. Mutta heti kun keho joutuu hieman epätavalliseen tilanteeseen – seisomaan yhdellä jalalla, kääntymään nopeasti tai reagoimaan odottamattomaan liikkeeseen – tasapainojärjestelmä astuu esiin ja tekee valtavan määrän työtä kulissien takana.

Kehon näkymätön yhteistyöverkosto

Tasapaino ei ole yhden lihaksen tai yhden aistin varassa. Se on koko kehon yhteistyötä. Sisäkorva kertoo aivoille, missä asennossa pää on. Silmät antavat tietoa ympäristöstä ja liikkeestä. Lihakset ja nivelet puolestaan välittävät jatkuvasti viestejä kehon asennosta ja kuormituksesta. Aivot yhdistävät kaiken tämän tiedon ja lähettävät salamannopeasti korjauskäskyjä lihaksille.

Kun tämä järjestelmä toimii, liikkuminen näyttää vaivattomalta. Askel on varma ja keho reagoi automaattisesti pieniin horjahduksiin. Tasapaino on siis oikeastaan jatkuvaa pientä korjaamista – keho säättää itseään koko ajan, vaikka emme sitä itse huomaa.

Tasapainosta kannattaa pitää huolta

Tasapaino on myös taito, joka muuttuu elämän aikana. Iän myötä lihasvoima, liikkuvuus ja reaktiokyky usein hieman heikkenevät, ja samalla kaatumisriski kasvaa. Kaatuminen onkin yksi

yleisimmistä vakavien vammojen syistä ikääntyneillä ihmisillä. Siksi tasapainon ylläpitäminen on tärkeä osa toimintakyvyn säilyttämistä.

Onneksi tasapainoa voidaan kehittää lähes missä iässä tahansa. Kehomme on yllättävä: kun sitä haastaa sopivasti, se oppii nopeasti. Moni huomaa tämän tasapainoharjoittelussa. Aluksi yksinkertaisenkin harjoitus saattaa tuntua yllättävän vaikealta. Muutaman harjoituskerran jälkeen keho alkaa jo löytää uusia ratkaisuja. Se, mikä aluksi tuntui huteralta, muuttuu vähitellen varmemmaksi. Tämä tekeekin tasapainon harjoittelusta hyvin palkitsevaa. Tasapainon harjoittaminen ei ole vain hyödyllistä – se voi olla myös yllättävän hauskaa.

Koiraharrastaja tasapainon äärellä

Koiraharrastuksissa puhutaan paljon koiran lihaskunnosta, kehonhuollosta ja fysiikkaharjoittelusta. Harvemmin pysähdymme miettimään ohjaajan





Tiesitkö? - pieniä faktoja tasapainosta

- **Tasapaino heikkenee, jos sitä ei käytä.**
Kuten lihasvoima, myös tasapaino tarvitsee säännöllistä harjoitusta.
- **Tasapainoa säätelee kolme aistijärjestelmää.**
Näkö, sisäkorvan tasapainoelin ja lihasten sekä nivelten asentotunto toimivat yhdessä.
- **Tasapainoa voi kehittää nopeasti.**
Jo muutaman viikon säännöllinen harjoittelu voi parantaa kehonhallintaa selvästi.
- **Tasapaino vaikuttaa myös liikkeen taloudellisuuteen.**
Kun keho pysyy vakaana, liike kuluttaa vähemmän energiaa.
- **Tasapainoharjoittelu aktivoi erityisesti kehon pieniä tukilihaksia, joita tavallinen kuntosaliharjoittelu ei aina tavoita.**

omaa kehonhallintaa. Silti ohjaajan tasapaino vaikuttaa monessa lajissa yllättävän paljon.

Agilityssa ohjaaja kiihdyttää, jarruttaa ja vaihtaa suuntaa sekunnin murto-osissa. Rally-tokossa ja tokossa taas pienetkin liikkeet ja asennot välittyvät koiralle tarkkoina vihjeinä. Koiratanssissa ohjaajan liike on osa koko esitystä. Näyttelykehässä tasapainoinen askellus tekee liikkumisesta rennon ja varman näköistä.

Kun ohjaajan keho toimii hallitusti, viestit koiralle ovat selkeitä. Liike näyttää rauhalliselta ja johdonmukaiselta. Jos tasapaino horjuu, se voi näkyä epäroivinä askelina, jännityksenä tai turhina käsiliikkeinä. Koira huomaa nämä pienetkin muutokset herkästi. Hyvä tasapaino ei ole vain ohjaajan oma etu – se voi merkittävästi parantaa myös koiran kanssa tehtävää yhteistyötä.

Tasapainoa harjoitellaan hymyillen

Tasapainoharjoittelun harjoitukset ovat usein yllättävän hauskoja. Tasapainotyyny, puolipallo tai kevyesti huojuva alusta saa kehon reagoimaan välittömästi. Pienet tukilihakset heräävät töihin, ja aivot joutuvat ratkaisemaan jatkuvasti uusia liiketehtäviä.

Joskus harjoitus näyttää ulospäin hieman hupaisaltakin – ja juuri se tekee koko touhusta niin vapauttavaa. Tasapainoa harjoitellessa ei tarvitse olla vakava. Päinvastoin, pieni leikkimielinen tekee harjoittelusta usein tehokkaampaa.

Kun tehtäviin lisää pieniä haasteita, kuten silmien sulkemista, esineiden heittoa tai kevyttä liikettä epävakaa alustalla, harjoitus muuttuu nopeasti monipuoliseksi. Usein käy niin, että harjoitusten lomassa huomaa nauravansa – itselleen, omille horjahduksilleen ja pienille onnistumisille.

Entä koiran tasapaino?

Kun ohjaaja alkaa kiinnittää huomiota omaan tasapainoonsa, ajatus kääntyy myös koiran kehonhallintaan. Tasapainon harjoittaminen on tärkeä osa



myös koiran fyysistä hyvinvointia. Se kehittää lihaksistoa, vahvistaa tukilihaksia ja parantaa koiran kykyä hallita omaa kehoaan erilaisissa tilanteissa.

Tasapainoharjoittelu onkin nykyään yhä yleisempi osa koiran fysiikkatreeniä. Harjoituksia voidaan tehdä esimerkiksi tasapainotyynyillä, alustoilla tai erilaisilla välineillä.

Monille koirakoille tutuksi on tullut myös Dobo, jossa koira ja ohjaaja harjoittelevat kehohallintaa yhdessä. Dobossa käytetään usein suuria tasapainopalloja ja muita välineitä, joiden avulla harjoitellaan sekä lihaskuntoa että tasapainoa. Dobon viehätyks on juuri siinä, että harjoittelu tehdään yhdessä. Sekä koira että ohjaaja haastavat omaa kehoaan ja suorituskykyään – ja harjoittelu on usein todella hauskaa yhteistä tekemistä.

Tasapaino ei siis ole vain yksilön taito. Se voi olla myös yhteinen harrastus ja oppimisen paikka. Ehkä juuri siksi tasapainon harjoittaminen sopii niin hyvin koiraharrastajille. Siinä yhdistyvät liike, oppiminen, yhteistyö ja ilo. ♦

3 helppoa tasapainoharjoitusta ohjaajalle

1. Yhden jalan seisonta

Seiso yhdellä jalalla 20–30 sekuntia. Toista sama molemmilla jaloilla. Kun harjoitus tuntuu helpolta, kokeile sulkea silmät tai kääntää päätä hitaasti sivulle.

2. Tasapainotyyny tai pehmeä alusta

Seiso tasapainotyynyn päällä molemmilla jaloilla ja tee pieniä kyykkyjä. Epävakaalla alustalla aktivoi tehokkaasti kehon tukilihaksia.

3. Pallon heitto tasapainossa

Seiso yhdellä jalalla ja heitä palloa seinää vasten tai kaverille. Kun kädet liikkuvat, tasapaino joutuu tekemään enemmän töitä. Saman voit tehdä tasapainotyynyillä seisten. Jo muutama minuutti tasapainoharjoittelua päivässä voi muuttaa tasapainoamme vakaammaksi ja nopeuttaa reaktioitamme ja siten tuoda nopeasti lisää varmuutta liikkumiseemme.