

Sarja 3: Vuoden verkkopedateko/-idea/-kehittäjä

Wikiliikkuja-blogi

wikiliikkuja

Näin liikkuva ihmiskeho toimii



Meistä Sivustosta

Peppu pyöreäksi – opas täydelliseen takamukseen

Kirjoittanut **j hulmi** | huhtikuu 9, 2012

Etsi



Aiemmin kerroin vinkkejä miten saat vatsalihaksesi rantakuntoon (**1, 2, 3**). Pelkästään näyttävillä vatsalihaksilla ei kuitenkaan pitkälle pötkitä, koska joku saattaa nähdä sinut myös takaapäin. Naisten kohtuu ison pakara/lantio -vyötärö -suhteen näkeminen palkitsee ainakin meidän miesten aivoja (ks. Platek & Singh PLoS one 2010 ja Singh & Randall 2007 ja lisätodisteeksi vertaa allaolevia kuvia hetken aikaa). Lihaksikas takamus on hyödyllinen myös muuten kuin esteettisessä mielessä ja housujen kannatuksessa. Pikajuoksijoilla on muhkeat pakarat, koska pakaralihaksilla on erityisen olennainen tehtävä **kovavauhtisessa juoksussa**. Pakaralihaksia voidaan pitää tärkeimpinä lihaksina monissa muissakin liikuntasuorituksissa. Biomekaanisesti on järkevää, että lihassmassa on keskittynyt reiden massakeskipisteen lähelle (=pakaraan) verrattuna raajien ääreisosiin kuten nilkoihin. Eli kyllä. pakaroiden

SIVUSTOSTA

Tämän blogin tarkoituksena on esitellä ihmisen liikkumiseen, toimintakykyyn ja harjoitteluun liittyviä ilmiöitä kansantajuisesti ja joskus jopa pilke silmäkulmassa. Kirjoituksissa liikuntabiologian laitoksen tutkijat edustavat vain ja ainoastaan itseään eivätkä kirjoitukset edusta liikuntabiologian laitoksen virallista kantaa. Näin ollen kirjoituksia ei myöskään saa lainata liikuntabiologian laitoksen kannanottona. **Lue lisää...**

POSTILISTA

Tilaa ilmoitus uusista kirjoituksista suoraan