



OPAS HYVÄÄN PELIASENTOON

OIKEA PELIERGONOMIA
PARANTAA SUORITUSTASI

RIKU AALTO

PELIER- GONO- MIA

Hyvällä peliasennolla voidaan vaikuttaa paitsi fyysisiin pelivalmiuksiin kuten reagointinopeuteen, myös henkiseen suorituskykyyn, kuten mielialaan sekä keskittymiseen. Hyvän peliergonomian omaksuminen vähentää rasitusvammoja sekä loukkaantumisia.





Monen kilpa- ja harrastepelaajan peliasento on muovaantunut vuosien saatossa hyvinkin epäergonomiseksi. Vaikka tulokset olisivatkin huonossa peliasennossa hetkellisesti hyviäkin, ovat tuki- ja liikuntaelimestön vaivat, hapenpuutteesta johtuva väsyminen sekä tarkkaavaisuuden herpaantuminen syitä, joiden vuoksi peliasentoa kannattaa korjata kuormituksen sekä reagoinnin näkökulmista paremmiksi.

Peliasentoa ei kuitenkaan kannata välttämättä laittaa kerralla uusiksi

Mikäli esimerkiksi yläraajan nivelet ovat kaukana neutraaliasennosta ja lihakset työskentelevät valmiiksi venyneinä tai supistuneina, on nopea reagoiminen hankalaa. Lisäksi lihasten hapensaanti sekä kuona-aineiden poisto heikentyvät ja rasitusvammojen riski kohoaa merkittävästi.

Peliasentoa ei kuitenkaan kannata välttämättä laittaa kerralla uusiksi, sillä hyviä peliasentoja on yhtä monta kuin pelaajiaakin. Tietyt perusperiaatteet ovat kuitenkin syytä omaksua, joiden pohjalta oma persoonallinen, mutta kuormitusta kestävä ja hyvät pelaamisen edellytykset tarjoava peliasento voidaan yksilöllisesti muokata.

Runsaan istumisen vaikutukset terveyteen

E-urheilijalle aktiivinen istuminen, istumisen tauottamisen, kehoa ja mieltä elvyttävän tai kehoa ja mieltä aktivoivan mikroliikunnan sekä istumisen vastapainona toimivan fyysisen harjoittelun merkitys on lajisuoritusta selvästi parantava.

Riskit sekä lihasten passiivisuuden, että istumisasennon osalta kasvavat sitä suuremmiksi mitä pidempään istumme. Mitä kauemmin istumme, sitä huonommaksi verensokerin säätely muuttuu, ja sitä hankalampaa on ylläpitää hyvää ryhdikästä istumisasentoa. Istumisen kolme terveysriskiä ovat siis lihasten passiivisuus, staattinen etukenoinen istumisasento, sekä liian pitkä yhtämittainen istuminen.

Pelkästään noin puolen tunnin välein tuolista ylös nouseminen tekee ihmeitä! Hyvinä nyrkkisääntönä voisikin sanoa, että istumista on hyvä tauottaa 30-60 minuutin välein. Jo parin minuutin tauon aikana kehomme ja aineenvaihduntamme ikään kuin herää, ja sitten kun istumme alas, kehomme kestää taas istumista hetken aikaa paremmin. Myös liikunta ja hyvä lihaskunto auttavat kestäämään passiivista istumista paremmin. Kaikista helpointa istumisen terveyshaittojen välttämiseksi ja pelisuorituksen parantamiseksi on pomppata pelituolista ylös säännöllisesti.





ISTU OIKEIN

Pelituoli on pelikoneen lisäksi tärkein e-urheilijan työkalu. Sen tulisi tukea vartalo mahdollisimman optimaalisesti kuormittavaan asentoon. Pelituolit ovatkin kehittyneet valtavasti ja niissä on paljon erilaisia säätömahdollisuuksia. Hyvänkin tuolin hyöty on kuitenkin olematon, mikäli pelaaja ei osaa tai viitsi säätää tuoliaan itselleen sopivaksi.

- Pää – pidä pää vartalon jatkeena ja korvanlehti olkapään luisen osan, olkalisäkkeen kohdalla. Pää painaa jotakuinkin 4-5 kiloa. Jos se on työntyneenä vartalolinjan eteen, aiheuttaa se pian niska-hartiaseudun vaivoja sekä päänsärkyä.
- Ranteet – pidä ranteet suorina, ei taipuneena sivuille tai ylä-alasuunnassa.
- Yläselkä – nojaa aktiivisesti selkänojaan.
- Alaselkä – pyri säilyttämään luonnollinen notko.
- Pakarat – istu penkin perällä.
- Polvinivel – polven tulisi olla hieman lonkkanivelen alapuolella.
- Polvitaive – hieman istuimen reunan ulkopuolella.
- Jalkapohjat – tukevasti lattialla tai korokkeella.
- Tuolin renkaat – lukittuna tukevasti paikoilleen.

Hyvän peliasennon anatomiaa

Peliergonomiaan panostaminen on paras sijoitus terveeseen ja pidempään peliuraan. Keho nimittäin mukautuu uusiin tapa-asentoihin, jolloin kumararyhtisyydestä saattaa tulla pahimmassa tapauksessa uusi perusrhythmi, jos peliasentosi on lysähtänyt sekä epäergonominen.

Vaikka istumisen ergonomiaan ja peliasentoon kannattaa kiinnittää paljon huomiota, on paras peliasento kuitenkin aina seuraava peliasento. Mitä staattisempi ja tuetumpi peliasento on sitä vähemmällä työllä lihakset selviytyvät asennon kannattelusta. Näin ollen lihastyö etenkin suurissa alavartalon lihaksissa sekä aineenvaihdunta ovat lähes olemattomia.

Asennon vaihtaminen sekä istumisen tauottaminen ovat siis parhaita terveyttä edistäviä toimenpiteitä e-urheilijalle. Koska peliasento on kuitenkin yhtä kuin istuma-asento, kannattaa sen ergonomisuuteen kiinnittää riittävästi huomiota. Seuraavassa on hyvän peliasennon tärkeimmät avainkohdat alhaalta ylöspäin lueteltuna:

Asennon vaihtaminen sekä istumisen tauottaminen ovat siis parhaita terveyttä edistäviä toimenpiteitä e-urheilijalle.

Hyvän peliasennon rakentaminen lähtee lattiasta. Säädä **pelituoli** niin, että kantapäät yltävät lattiaan (tuoli ei paina polvitaiveita), polvilinjasi on alempana kuin lantiolinja ja säädä tuolin Istuinosan syvyys, selkänojan korkeus (selkätuki kohdalleen) ja selkänojan kaltevuus itsellesi sopiviksi.

Käytä välillä myös pelituolisi mahdollista keinutuolitoimintoa, sillä se tuo elvyttävää pumpppausta välilevyillesi. Sijoita **pelikoneesi näyttö** niin, että se on suoraan vartalolinjan edessä. Sen sopiva etäisyys on ojennetun käden päässä tai 10 cm sisällä siitä ja katselulinja on silmien tasosta 3-5 cm alaspäin. Jos näyttö on liian korkealla, joudutaan silmiä avaamaan ”yliammolleen”, kun tavoitteena pitäisi olla ennemminkin puolivaloilla näytön katseleminen.

Pidä hiiri mahdollisimman lähellä näppäimistöä. Tue kynärvarsi pöydälle tai tuolin käsinojalle ja pidä ranne keskiasennossa, käsi rentona ja olkavarsi lähellä vartaloa. On hyvä harjoitella hiiren käyttämistä myös toisella kädellä (muista asetuk-

set!). Kannattaa myös kokeilla erilaisia hiiriä. Hiiren täytyy olla sopiva pelaajan käteen ja pelattavaan peliin.

Älä pidä turhia tavaroita pöydällä, vaan pidä pelipisteesi siistinä. Näin et joudu muovamaan asentoasi tai kurottelemaan tai ojentelemaan niiden vuoksi. Pelikoneen näytön ei pitäisi olla vasten ikkunoita (verhot/ kaihtimet). Sivuilla tai etuviistossa olevat ikkunat aiheuttavat vähiten ongelmia.

Optimaalinen valaistuksen (600-800 lux) sijainti on hieman vartalolinjan takana. Jos tarvitset kohde valaistusta, niin valitse heijastamaton valonlähde. Silmälihakset rentoutuvat parhaiten, kun katse kohdistetaan välillä kauas (ulos ikkunasta).

Hyvän peliasennon lisäksi vireyttä, keskittymistä sekä hyvää pelisuoritusta kannattaa tavoitella riittävän unen ja levon, säännöllisen sekä terveyttä edistävän syömisestä, pelaamisen säännöllisen tauottamisen, palauttavan tai aktivoivan mikroliikunnan sekä suorituskykyä kehittävän kuntoilun avulla. Mitä tavoitteellisemmin pelaamiseen suhtaudut sitä enemmän sinun kannattaa kiinnittää huomiota myös edellisiin, pelaamisen ulkopuolisiin tekijöihin. ■





RM
RUSHMODE

LEET[™]
GAMING