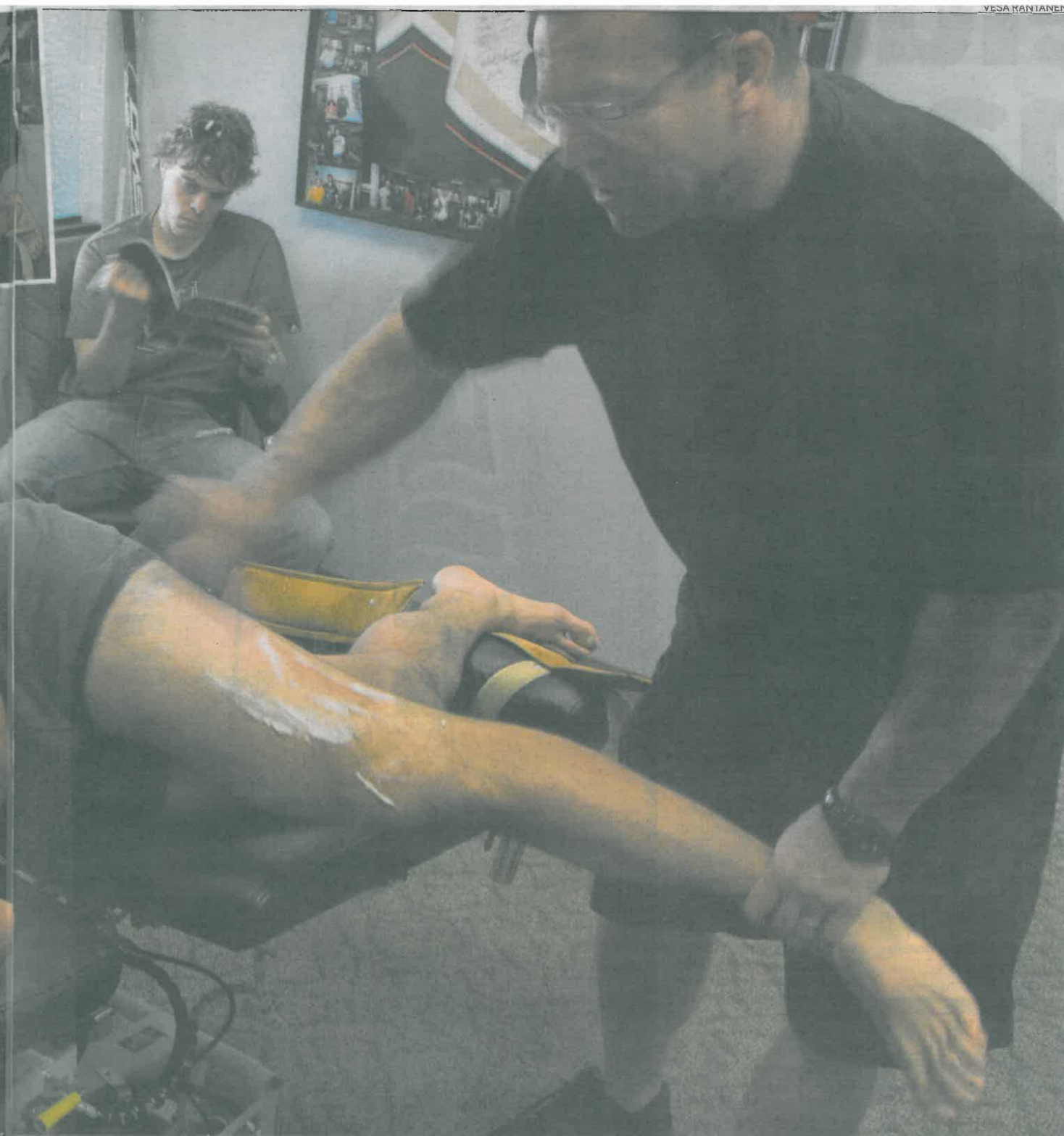


TEEMU VENYY

Ron J. Higuera venyttää Teemu Selänteen lihaksiston iskuun. Active Release Techniques on hierontaa muistuttavaa pehmytkudosterapiaa. Nurkassa odottaa vuoroaan Anaheimin maalivahti Jonas Hiller.



Pitkän uran salaisuus

NHL: Ihmehieronta auttaa nelikympistä Teemu Selännettä pysymään huippukunnossa.

IS URHEILU pääsi tutustumaan yhteen Teemu Selänteen pitkän uran salaisuuteen.

Active Release Techniques (www.activerelease.com) on hierontaa muistuttavaa pehmytkudosterapiaa. Se on lääketieteellinen, paten-

toitu tekniikka, jonka mestari Anaheimissa on Dr. Ron J. Higuera.

Lähes puolet Anaheimin pelaajista, muun muassa Saku Koivu ja Jarkko Ruutu, käyvät ART:ssä säännöllisesti.

Selänne riisuutuu alus-

vaatteilleen ja asettuu hoitopöydälle. Rasvaton kroppa on sen näköinen, ettei sitä pelkällä ihmehieronnalla ole aikaansaatu.

Huippu-urheilija on tehnyt kroppansa eteen myös älyttömästi töitä, mutta viime vuosina hän on alkanut huolehtia myös jälkihoidosta maksimaalisesti.

Teemu on aina pitänyt itsestään huolta, mutta tämän ansioista hän on pystynyt pelaamaan näin pitkään, tohtori Higuera sanoo.

HIGUERA alkaa venyttää ja vanuttaa Selänteen eri lihaksia.

Selänne on säästynyt lihasvammoilta pitkään - viime kaudella häneltä murtuivat käsi ja leuka kiekon iskuista - mutta tällä kaudella hän joutui sivuun nivusvamman takia.

Ja siihen on syy, Higuera huudahtaa.

Keskittynyt Selänne nyökkää.

Meillä oli yhdeksän päivän pelireissu ja tämä hoito jäi väliin. Mulla oli

vähän kireyttä lihaksessa, ja kuinka ollakaan, nivunen venähti, Selänne huokaa.

Mun vielä piti tulla hoitoon, mutta olin niin väsynyt, että peruin sen. Tyhmä, tyhmä, Selänne manaa.

Selänne ei yleensä käy ART:ssä pelipäivinä, paitsi pari viikkoa sitten ennen Colorado-ottelua.

Tuloksena oli hattu-temppu, Higuera viirnistää.

SELÄNTEESTÄ on tullut kol-

men viime vuoden aikana täydellinen ART-uskovainen.

Väitän, että jos joka jätkä aloittaisi tämän ajoissa, monen ura olisi vuosia pitempi.

HIGUERA venyttää yhtä jääkiekkoliigan tärkeimmistä lihaksista, ukkovarpaan lihasta.

Se ulottuu varpaasta aina lonkkaan saakka, Higuera sanoo ja venyttää lihassoiroa äärimmilleen.

Perinteisen hieronnan

jälkeen jalat tuntuvat väsyneiltä. Kun menen tämän jälkeen jälle, tuntuu siltä että potku on kymmenen senttiä pitempi, Selänne sanoo.

HIGUERAN mukaan suuri osa urheilijoille tehtävistä operaatioista voidaan välttää tekniikalla.

Esimerkiksi hyvin yleinen urheilijan tyrä hoituu tällä ilman leikkausta. Paraneimisprosentti on 95. Juuri sen takia perinteiset lääkit vihaavat meitä.

IS URHEILU Yhdysvalloissa



Vesa Rantanen, Anaheim
vesa.rantanen@ilasanomat.fi