

Henkilökohtainen harjoitusohjelma

Tuoli jumppa

Pornaisten kunta, liikuntatoimi

Pornaisten kunta, liikuntatoimi

Kirkkotie 176, 07171, Pornainen, Suomi

Laatija

Anu Pesonen

Asiakas

Pornaisten Kunta

Harjoittelu alkaa

3.6.2021



©PhysioTools

Yläselän venytys istuen

Istu tuolilla ja pidennä selkää lempeästi.

Työnnä kädet eteen ja anna yläselän ja niskan seurata liikettä pyöristäen yläselkää. Tunne venytys yläselässä ja hengitä tasaisesti.

Pidä 10 sekuntia.

Toista 2 kertaa.



©PhysioTools

Olkapäiden pyöritys istuen

Istu suorassa ja laita sormet olkapäille.

Pyöritä kyynärpäitä ja hartioita taaksepäin.

Toista 5 kertaa.

Sarjat 2



©PhysioTools

Kylkivenytys istuen

Istu suorana ja vie toinen käsi pään taakse, kyynärpää osoittaen kohti kattoa.

Paina toisella kädellä kevyesti kyynärpäätä taaksepäin ja taivuta ylävartaloa sivulle, kunnes tunnet venytyksen kyljessä ja olkapäässä.

Pidä 10 sekuntia.

Toista 2 kertaa.



©PhysioTools

Jalan heilutukset eteen ja taakse tuen kanssa

Aloita seisten ja nosta yksi jalka ilmaan. Ota tukea tarvittaessa.

Heiluta jalkaa edestakaisin eteen ja taakse. Pidä liike rentona.

Toista 5 kertaa.

Sarjat 2



©PhysioTools

Jalan heilutukset sivulta toiselle tuen kanssa

Aloita seisten ja nosta yksi jalka ilmaan. Ota tukea tarvittaessa.

Heiluta jalkaa toisen jalan editse edestakaisin sivulle. Pidä liike rentona.

Toista 5 kertaa.

Sarjat 2



©Physiotools

Polvien nostot seisten tuen kanssa

Aloita seisten ja ota tukea.

Nostelee polvia vuorotellen.

Toista 10 kertaa.

Sarjat 2



©PhysioTools

Varpaillenousu

Seiso korokkeella molemmat kantapäät tyhjän päällä. Anna kantapäitten painua alas.

Nouse ylös varpaille.

Toista 10 kertaa.

Sarjat 2



©PhysioTools

Polven ojennus istuenIstu tukevalla tuolilla jalat rinnakkain, niin että jalkasi yltävät alustaan.Koukista nilkka ja ojenna polvi suoraksi jännittämällä etureiden lihakset.Palaa rauhallisesti alkuasentoon.Toista 8

kertaa.

Sarjat 2



©PhysioTools

Kyykky tuolille

Seiso tuolin edessä.

Kyykisty aivan kuin olisit istumassa tuolille (vie takapuolta taakse). Heti kun takamus koskettaa istuinta nouse takaisin ylös.

Huom. Säilytä lonkkien, polvien ja varpaiden linjaus.

Toista 8 kertaa.

Sarjat 2



©PhysioTools

Lonkan loitonnu

Seiso suorassa ja ota tukea tuolista.



©PhysioTools

Vie jalka sivulle ja takaisin toisen jalan viereen. Pidä asento suorana koko harjoitteen ajan.

Toistot 5

Sarjat 2



©ODL/PhysioTools Ltd

Istu tuolilla jalkapohjat lattialla.

Nosta toinen jalka ilmaan, kosketa vastakkaisella kyynärpäällä polveen. Tee sama toisinpäin.

Toista 5 kertaa.

Sarjat 2



©ODL/PhysioTools Ltd

Istu tuolin etureunalla, jalkapohjat lattialla.

Ojenna toinen jalka suoraksi eteen, kantapäät lattialle. Taivuta eteenpäin, kädet voit tukea koukkujalan reiden päälle. Tunne venytys ojennetun jalan takareiden lihaksissa.

Pysy venytyksessä 10 sekuntia.

Toista 2 kertaa.

Toista toisella jalalla.