

Henkilökohtainen harjoitusohjelma

Voimaa ja keuhonhallintaa

Pornaisten kunta, liikuntatoimi

Pornaisten kunta, liikuntatoimi

Kirkkotie 176, 07171, Pornainen, Suomi

Laatija Anu Pesonen
Asiakas Pornaisten Kunta
Harjoittelu alkaa 2.6.2021



©PhysioTools

Yläraajan pyörittäminen

Seiso suorassa kädet suorina vartalon vieressä.

Piirrä kädellä isoa ympyrää takakautta ylös ja etukautta alas. Pidä kyynärpäätä pehmeästi koukistettuna.

Pyöritä ympyrää myös toiseen suuntaan ja toista toisella kädellä.

Toista 5 kertaa.

Sarjat 2



©KKI

Seiso pienessä haara-asennossa.

Venytä sormenpäitä vastakkaisiin suuntiin ja taivuta ylävartaloa sivulle. 'Pysy kahden seinän välissä'.

Pidä 10 sekuntia.

Sarjat 2



©PhysioTools

Vartalon dynaaminen venytys kierrolla konttausasennossa

Asetu konttausasentoon, kädet olkapäiden alla ja polvet lonkkien alla. Pidä selkä keskiasennossa.

Kurkota toinen käsi vastakkaisen kainalon alta lattiaa pitkin. Anna selkärangan kiertyä. Tuo sitten käsi takaisin ja kurkota kättä toiseen suuntaan kohti kattoa. Lisää rintakehän avausta työntämällä ylöspäin tukikäden kautta.

Toista 5 kertaa.

Sarjat 2



©PhysioTools

Lonkan aktiivinen liikkuvuus konttausasennossa

Aloita konttausasennosta.

Nosta ensin toinen polvi ylös sivulle. Sitten ojenna jalka taakse ja tuo takaisin alkuasentoon. Pyri käyttämään mahdollisimman suurta liikelaajuutta lonkasta.

Toista 5 kertaa.

Sarjat 2



©PhysioTools

Rintarangan kierto venytys

Kylkimakuulla jalat koukussa. Pää tuettuna pyyherullaan. Alempi käsi suorana edessäsi ja ylempi koukistettuna.

Pidä polvet yhdessä. Käänny katsomaan taaksesi ja vie samalla ylempi kyynärpää taaksesi kohti lattiaa. Pidä venytys samalla kun hengittelet rauhallisesti. Palaa takaisin alkuasentoon.

Toista 5 kertaa.

Sarjat 2



©PhysioTools

Jalan heilutukset eteen ja taakse

Aloita seisten ja nosta yksi jalka ilmaan.

Heiluta jalkaa edestakaisin eteen ja taakse. Pidä liike rentona.

Toista 5 kertaa.

Sarjat 2



©PhysioTools

Jalan heilutukset sivulta toiselle

Aloita seisten ja nosta yksi jalka ilmaan.

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

Toista 5 kertaa.

Sarjat 2



©Physiotools

Sumokyykky

Aloita seisomalla jalat leveässä haara-asennossa. Varpaat ja polvet osoittavat hieman ulospäin.

Kyykisty alas ja kierrä lonkkia ulospäin pitääksesi lonkat, polvet ja varpaat linjassa. Ponnista takaisin ylös.

Toista 5 kertaa.

Sarjat 2



©Physiotools

"The diver" - takareittä venyttävä ja vahvistava harjoitus

Aloita seisten. Siirrä paino toiselle jalalle, polvi hieman koukussa, ja nosta toinen jalka ilmaan.

Taivuta vartaloa eteenpäin lonkkaa koukistamalla. Kurota käsillä eteenpäin ja ojenna samalla toista jalkaa taakse. Palaa takaisin alkuasentoon.

Toista 5 kertaa.

Sarjat 2



©PhysioTools

Käsien nosto päinmakuulla (Epäkäslihaksen alaosan vahvistaminen)

Asetu päinmakuulle kädet lattiaa vasten, yläviistossa pään yläpuolella. Pidennä vartalon linja varpaista päälakeen asti. Pidä yllä rintakehän leveys.

Nosta kädet irti lattiasta ja tunne lapaluiden liukuvan kohti selkärankaa. Laske kädet hallitusti takaisin lattiaan.

Toista 10 kertaa.

Sarjat 2



©Physiotools

Punnerrus, leveä käsien asento

Nelinkontin polvillaan, kädet hieman olkapäitä leveämmällä. Vartalo suorassa linjassa päästä polviin (keskivartalo ja pakarot jännittyneinä).

Laske rintakehä lähelle lattiaa hallitusti. Työnnä takaisin ylös.

Toista 5 kertaa.

Sarjat 2



Lantionnosto käsien kurotuksella

Aloita selinmakuulta, jalat koukussa ja jalkapohjat alustalla. Ojenna kädet suoriksi kohti kattoa.



Nosta lantio ilmaan ja ojenna lonkat. Palaa takaisin alkuasentoon.

Toista 10 kertaa.

Sarjat 2

©Physiotools



Polviseisonnassa. Kädet rinnan päällä ristissä.

Supista pakaralihaksia voimakkaasti yhteen, kallistu hieman taaksepäin. Pidä selkä suorana. Palaa alkuasentoon.

Toista 8 kertaa.

Sarjat 2

©Physiotools



Käden ja jalan nosto

Konttausasennossa, polvien ja käsien varassa.

Kontrolloi selän asento ja nosta jalka ja vastakkainen käsi. Palaa alkuasentoon ja toista toisella puolella.

Toista 5 kertaa.

Sarjat 2

©Physiotools



Poikittainen vatsalihas, "dippaus"

Selinmakuulla jalat koukistettuna 90 asteen kulmaan lantion levyisessä asennossa. Aktivoi lantionpohjanlihaksisto ja syvät vatsalihakset ja hallitse alaselän asento.



Ojenna toista lonkkaa ja kurota varpaita kohti lattiaa. Ojenna lonkkaa vain niin pitkälle kuin pystyt hallitsemaan alaselän asennon. Palaa takaisin alkuasentoon ja toista toisella jalalla.

Toista 5 kertaa.

Sarjat 2

©Physiotools