

Henkilökohtainen harjoitusohjelma

Keppijumppa alkuverryttelyjä



Sinnasport

Sinnasport

Kuusikaari 12 as.1, 21110, Naantali, Suomi

Laatija

Sini Tuomi

Asiakas

Harjoittelu alkaa

28.10.2019



©Physiotools

Seisten. Ota harjoitettavalla kädellä kiinni kepin päästä.

Avusta toisella kädellä harjoitettavan käden eteen-ylös vientiä tai sivulle-ylös vientiä.

Toista 10 kertaa.



©Physiotools

Seiso keppi käsissä selän takana ja pidä kyynärpäät suorina.

Nosta keppiä ylös ja taaksepäin.

Toista 10 kertaa.



©Physiotools

Istuen tai seisten kyynärpäät 90 asteen kulmassa. Laita pyyherulla kyynärpään ja vartalon väliin. Ota molemmin käsin kiinni kepiä.

Työnnä keppiä vieden kättä ulospäin _____ asteen kulmaan.

Toista _____ kertaa.



©Physiotools

Seisten. Tartu kepiä/narusta (leveällä otteella) ja nosta kädet suorina ylös.

Vie keppi hitaasti selän taakse, kunnes venytys tuntuu rintalihaksissa. Pidä kyynärpäät suorina koko liikkeen ajan. Harjoittelun edetessä voit kaventaa otetta tehostaksesi liikettä.

Toista 10 kertaa.



©Physiotools

Istuen tai seisten. Ota keppi käsiin ja vie se olkapäille niskan taakse.

Kierrä keppiä ikään kuin meloisit.

Toista _____ minuuttia.



©Physiotools

Seiso ja ota leveä ote kepeistä.

Tee kepillä suurta ympyrää vartalon ympäri. Pidä kyynärpäät mahdollisimman suorina. Tee liike molempiin suuntiin.

Toista 10 kertaa.



©Joanne Elphinston



©Physiotools

Seiso suorana yhdellä jalalla 45 asteen kiilan päällä. Ota tarvittaessa tukea.

Kyykisty yhden jalan varassa _____ asteen kulmaan ja palaa lähtöasentoon.

Toista _____ kertaa.



©FysioSporttis

SULJETUN KINEETTISEN KETJUN HARJOITUS

PENKILLENOUSU JA LONKAN OJENNUS

Parantaa keskivartalon hallintaa ja lonkan ja polven ojennusvoimaa
Suoritus

Aseta jalka steppilaudalle ja nouse laudalle, hyvä hallinta keskivartalossa, ojenna lonkka ja polvi. Vapaa jalka nousee aktiivisesti polvi koukussa eteen.

Huomioi

- alaraajalinjaus, lantion keskiasento ja lonkan ojentuminen
- liikkeen voi tehdä levytankoharjoitteena tai ilman lisäpainoa esim. keppi harteilla



©ODL/PhysioTools Ltd

Seiso ryhdikkäänä. Jalat hartioiden leveyisessä haara-asennossa, keppi käsissä.

Kyykisty, kallista ylävartaloa selkä suorana hieman eteenpäin.



©ODL/PhysioTools Ltd

Ojenna polvet ja selkä takaisin suoraksi seisoma-asentoon, heilauta kädet etukautta ylös.

Toista _____ kertaa.



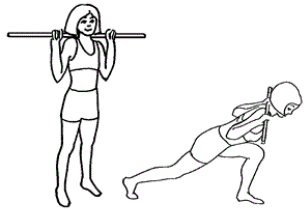
©ODL/PhysioTools Ltd

Seiso, ota kädellä kepeistä kevyt tuki.

Nosta jalka ja piirrä jalalla ympyrä ilmaan.

Toista _____ kertaa.

Toista toisella jalalla.



©Physiotools

Seisten pienessä haara-asennossa.

Vie väline niskan taakse. Ota kapea ote välineestä. Vie toinen jalka pitkälle taakse, pidä paino etummaisella jalalla selkä tiukkana. Nouse ylös etummaisella jalalla punnertaen.

Toista _____ kg:lla _____ kertaa (oikea/vasen)



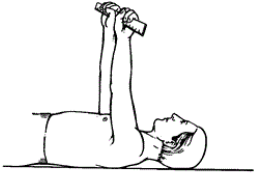
©Physiotools

Sivutaivutus (kepin avulla) (Oikea puoli)

Istu hajareisin tuolilla keppi hartioiden päällä. Pidä kiinni kepin päistä ja sivutaivuta vartaloa vasemmalle, yrittäen kurkottaa kepillä kohti kattoa.

Pidä 5 sekuntia.

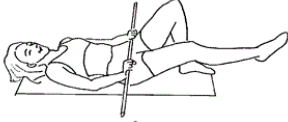
Toista 5 kertaa.



Vie keppi pään yläpuolelle, pidä kädet suorina. Tee 10 kertaa.



©The Saunders Group Inc.



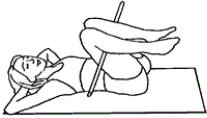
Selinmakuulla jalat koukussa.

Aseta väline lantion päälle. Ojenna toinen jalka suoraksi ilmaan. Nosta lantio ylös jännittämällä koukistetun puolen jalkaa ja pakaraa. Laske takaisin alas.



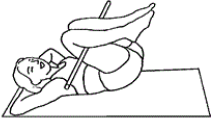
Toista _____ kg:lla _____ kertaa (oikea/vasen)

©Physiotools



Selinmakuulla.

Laita väline polvitaiveisiin ja purista jalat koukkuun. Rullaa polvia rintaa kohden vatsalihaksia jännittämällä. Alaselkä nousee hieman alustasta. Laske rauhallisesti alas.



Toista _____ kg:lla _____ kertaa.

©Physiotools



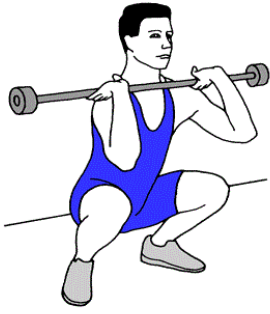
©The Saunders Group Inc.



Syväkyökky tanko rinnalla

Lähtöasennossa tanko olkapäillä, kyynärpäät edessä. Jalat hartioiden leveydellä. Vartalo suorana.

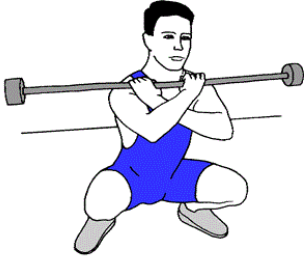
©Suomen Painonnostoliitto



Laskeudu alas, reidet ovat vähintään vaakasuorassa. Pidä selkä suorana, jalkaterät reisien suuntaisesti noin hartioiden leveydellä. Pidä nilkkakulma eli jalkaterän ja säären kulma mahdollisimman pienenä, jolloin sääret ja polvet pääsevät vapaasti eteenpäin ja kyykky on helpompi suorittaa. Nouse rauhallisesti ylös.

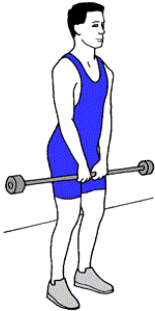
Toistot _____ Sarjat _____ Paino _____

©Suomen Painonnostoliitto



Vaihtoehto käsiotteeseen, mikäli käsien, kyynär- tai olkapään liikkuvuudessa on rajoitusta.

©Suomen Painonnostoliitto



Polvennostot

Lähtöasennossa seiso vartalo suorana, tanko yläreisien korkeudella.

©Suomen Painonnostoliitto



Nosta vuorotellen polvia ylös tangolla kuormittaen ja nouse samalla tukijalan päkiälle.

Toistot _____ Sarjat _____ Paino _____

©Suomen Painonnostoliitto



Hack-kyykky

Lähtöasennossa pidä tanko pakaroiden päällä, kapea oteleveys n.10 cm. Katse eteen tai yläviistoon. Jalkaterät reisien suuntaisesti, jalkojen leveys liikkuvuuden mukaan. Paino tasaisesti jalkapohjilla.

©Suomen Painonnostoliitto



Laskeudu rauhallisesti alas. Pidä selkä suorana.

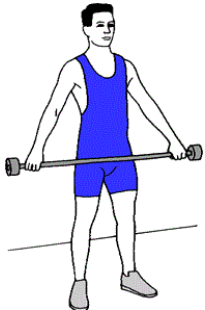
©Suomen Painonnostoliitto



Nouse ylös hallitusti reisillä ponnistaen.

Toistot _____ Sarjat _____ Paino _____

©Suomen Painonnostoliitto



Vipunosto kiertäen

Lähtöasennossa seiso kapeassa haara-asennossa, tanko lantion korkeudella. Ote tangosta yli hartialeveys. Pidä vartalo suorana.

©Suomen Painonnostoliitto



Kierrä vartaloa sivulle, jouta jaloilla ja jalkaterillä. Polvet jalkaterien suuntaisesti. Nosta tanko ylös, pidä kädet koko ajan suorina.

©Suomen Painonnostoliitto



Jatka kiertoa niin, että hartialinja kiertyy noin 180 astetta. Nosta kädet suoriksi pään yläpuolelle. Laske tanko rauhallisesti alas ja palaa lähtöasentoon.

Toistot _____ Sarjat _____ Paino _____

©Suomen Painonnostoliitto
