

# Henkilökohtainen harjoitusohjelma

Sinnasport

Sinnasport

Kuusikaari 12 as.1, 21110, Naantali, Suomi



Laatija

Sini Tuomi

Asiakas

Harjoittelu alkaa

30.10.2019



©Physiotools



## Kyykky puolipallolla

Seiso pyöreä puoli alaspäin käännetyllä puolipallolla hyvässä ryhdissä ja lantionleveysessä haara-asennossa.

Kyykisty viemällä lantiota taakse. Nostamalla kädet ylös voit avustaa ylävartalon pitämistä pystyssä.

Toista \_\_\_\_\_ kertaa.

Huom. Säilytä lonkkien, polvien ja varpaiden linjaus.



©Physiotools



## Kyykky puolipallolla

Seiso puolipallolla hyvässä ryhdissä lantion leveysessä haara-asennossa.

Kyykisty viemällä lantiota taakse ja alas. Nostamalla kädet ylös voit avustaa ylävartalon pitämistä pystyssä.

Toista \_\_\_\_\_ kertaa.

Huom. Säilytä lonkkien, polvien ja varpaiden linjaus.



©Physiotools



## Minikyykky lonkkien ulkokierrolla

Seiso hyvässä ryhdissä jalat noin lantionleveysessä asennossa. Pidä paino tasaisesti molemmilla jaloilla. Vastusnauhalenkki on polvien alapuolella hieman kiristettynä.

Koukista polvia ja lonkkia, niin kuin alkaisit istuutua, ja samalla kierrä polvia ulospäin vastusnauhaa vasten. Polvien ja varpaiden tulisi osoittaa samaan suuntaan.

Ponnista takaisin alkuasentoon etureisiä ja pakaroita jännittämällä.

Toista \_\_\_\_\_ kertaa.



©Physiotools

Istu tuolilla.

Poimi pallo maasta jaloillasi ja laske se takaisin.

Toista \_\_\_\_\_ kertaa.



©Physiotools

Seisten. Aseta pallo polvien väliin.

Purista palloa koko ajan ja koukista polvet \_\_\_\_\_ asteen kulmaan. Älä anna polvien vääntyä sisään- tai ulospäin liikkeen aikana. Palaa lähtöasentoon.

Toista \_\_\_\_\_ kertaa.



©Physiotools

Polviseisonnassa. Kädet rinnan päällä ristissä.

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

Toista \_\_\_\_\_ kertaa.



©Joanne Elphinston

Vartalon kierto kuntopallon kanssa

Aloitus: Pidä paino tasaisesti molemmilla jaloilla ja pudottaudu kohti lattiaa kuin olisit istuutumassa; kuntopallo sivulle vietyä.

Liike: Kun ponnistat takaisin seisoma-asentoon, pyyhkäise kuntopallo viistosti edestä ylös vastakkaisen puolen olkapään yläpuolelle, antaen takimmaisesta jalan ja lantion kiertyä.

Asentovihje:

Tuntemusvihje:

Avainkäsitteet:

Toistot:



©FysioSporttis

## POLVEN KOUKISTAJIEN ELI REIDEN TAKAOSAN LIHASTEN VAHVISTUS

### Alkuasento

Seiso hyvässä perusasennossa, nilkkapainot nilkoissa. Pidä lantio keskiasennossa, aktivoi poikittainen vatsalihas ja lantionpohja.

### Suoritus

Siirrä paino toiselle jalalle ja koukista toista polvesta, vieden kantapäätä mahdollisimman lähelle pakaraa, ilman että lantio kallistuu eteen.

Edestä katsottuna polvi osoittaa kohtisuoraan lattiaan, ei sivulle.

Tee joko vuorotellen molemmilla jaloilla tai jalka kerrallaan.

### Huomioi

Nilkkapainoilla tai ilman.

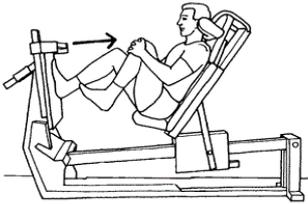
Toista \_\_\_\_\_ krt.



©Physiotools

## Yhdistelmäharjoitus, alaraajat

### Jalkaprässi yhdellä jalalla



Asetu istumaan laitteeseen molemmat jalat koukussa. Tartu molemmilla käsillä kiinni toisesta polvesta. Työnnä sitten toinen jalka suoraksi vastusta vastaan. Älä ojenna jalkaa täysin suoraksi. Pidä jalkapohja kokonaan alustalla. Polven tulee pysyä samassa linjassa varpaiden kanssa.

©Physiotools