

Henkilökohtainen harjoitusohjelma

Sinnasport

Sinnasport

Kuusikaari 12 as.1, 21110, Naantali, Suomi

Laatija

Sini Tuomi

Asiakas

Harjoittelu alkaa

30.10.2019



Päinmakuulla kädet vartalon vieressä.

Jännitä lapaluiden välisiä lihaksia ja avaa rintakehä. Nosta käsiä ja ylävartaloa ylös lattialta.

Pidä 5 sekuntia.

Toista 10 kertaa.

©Physiotools



Päinmakuulla otsa kiinni alustassa ja kädet sivuilla kyynärpäät suorassa kulmassa.

Nosta kyynärpäät ja käsivarret ylös alustasta viemällä lapaluut yhteen.

Toista 10 kertaa.

©Physiotools



Päinmakuulla, ojenna kädet sivulle 90 asteen kulmaan.

Jännitä lapaluiden välisiä lihaksia ja nosta kädet ylös, peukalot osoittavat ylöspäin. Älä nosta kyynärpäitä vartalolinjaa ylemmäs.

Pidä 5 sekuntia.

Toista 10 kertaa.

©Physiotools



Suorin käsin ylösveto vastusnauhan kanssa pallolla istuen

Istu hyvässä ryhdissä jumppapallon päällä. Pidä kiinni jalkojesi alla olevan vastusnauhan päistä niin, että vastusnauha menee edessäsi ristiin.

©Physiotools



©Physiotools

Vastusnauhan vetoa vastaan nosta kädet edestä yläasentoon (kämmenet osoittavat eteenpäin). Palaa hallitusti alkuasentoon.

Toista 10 kertaa.



©Physiotools

Seiso pitäen vastusnauhaa molemmissa käsissä.

Vedä nauhaa molemmin käsin jännittämällä lapaluiden lihaksia ja koukistaen kyynärpäät vartalolinjaan.

Toista 10 kertaa.



©Physiotools

Seiso etunojassa ja tue toisella kädellä reidestä. Laita vastusnauhan toinen pää jalan alle ja ota toinen pää käteen. Pidä selkä suorana.

Anna ensin käden roikkua suoraan alaspäin. Kierrä lapaluuta ylöspäin ja selkärankaa kohti ja vie kyynärpäätä taaksepäin.

Pidä 5 sekuntia.

Toista 10 kertaa.



©Physiotools

Seisten, ota kiinni vastusnauhasta.

Koukista kyynärpää taakse ja kierrä lapaluu taakse ylös selkärankaa kohti. Älä anna olkapään työntyä eteen.

Pidä 5 sekuntia.

Toista 10 kertaa.



©Physiotools

Seiso selkä seinää vasten.

Paina hartiat tiukasti seinää vasten.

Toista 10 kertaa.



©Physiotools

Seisten. Kallistu eteen lonkista polvet hieman koukussa ja selkä suorana. Ota ote tangosta hartialeveydeltä. Käytä 10 - 20 kg painoja.

Nosta tankoa koukistaen kyynärpäät, ojenna yläselkää ja jännitä lapaluiden väliset lihakset.

Toista 10 kertaa.



©Physiotools

Seisten. Tue kädellä tuolia vasten ja pitä käsipaino toisessa kädessä.

Nosta käsi ylös sivulle.

Toista 10 kertaa per puoli.



©Physiotools

Kylkimakuulla polvet koukussa. Laita vastusnauha nilkan ympäri ja ota nauhan toinen pää käteen.

Työnnä kättä ylös ja jalkaa alas polvea ojentaen. Älä nosta hartiaa.

Toista 10 kertaa per puoli.



©Flowin AB

Vaakasuorat kurkotukset ja vedot

Makaa vatsallasi FLOWIN® -alustalla, kädet ovat käsityynyillä rinnan korkeudella, hartioiden leveydellä.



Ojenna käsivarret pitkälle eteenpäin ja vedä takaisin alkuasentoon painaen käsityynyjä alustaan. Vie hartioita alas ja lapaluita yhteen.

Paina tyynyjä voimakkaammin alustaan tehostaaksesi harjoitusta.



©Flowin AB

Juoksu

Lankkuasennossa, jalat FLOWIN® -alustalla, tyyny jalkojen alla.



Ojenna ja koukista jalkoja vuorotellen. Säilytä alaselän neutraaliasento.

Paina tyynyjä voimakkaammin alustaan tai nopeuta liikettä tehostaaksesi harjoitusta.



©Joanne Elphinston



©Joanne Elphinston



©Physiotools



©Physiotools



©Physiotools



©Physiotools



© J.McConnell/PhysioTools Ltd

Lapaluun tukilihasten ja kiertäjäkalvosimen harjoitus.

Kyynärpäät 90 asteen kulmassa ja tuettuna kylkiä vasten. Kuminauha molemmissa käsissä.

Väri _____



© J.McConnell/PhysioTools Ltd

Vedä kuminauhaa hitaasti niin pitkälle kuin pystyt ja palauta sitten hitaasti alkuasentoon.

Toista 10 kertaa _____ kertaa päivässä.

Huom: Ohuella kuminauhalla harjoitetaan lihaskestävyyttä ja pyrkimyksenä on aloittaa rauhallisesti ja lisätä toistojen määrää vähitellen. Nauhaa käytetään myös liikelaajuuksien ylläpitoon, erityisesti jäätyneen olkapään kuntoutuksessa, jolloin vastuksen ja toistomäärän tulee olla pieni.



©HUR Oy

Lapaluuta tukevien lihasten harjoitus konttausasennossa.

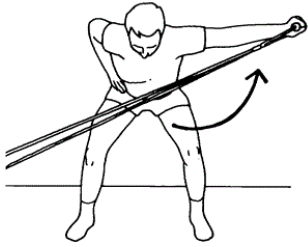
Vie toinen käsi ensin vartalon sivulle.



©HUR Oy

Vie käsi sitten vartalon vierestä kohti korvaa. Voit käyttää pientä käsipainoa tehostaaksesi liikettä. Huomioi myös tukikäden lavan hallinta.

Toista 10 kertaa.



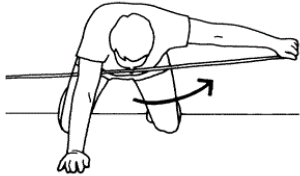
©Physiotools

Rhomboideus (suunnikaslihas)

Olkapään loitonnuksessa vaakatasossa

Asetu tukevaan haara-asentoon ylävartalo kevyesti taivutettuna eteenpäin. Vedä alas kiinnitetty vastusnauha vastakkaisella kädellä ylös loitonnukseseen kunnes olkavarsi on vaakatasossa. Pidä vartalo paikallaan jännittämällä vatsalihaksia. Vältä yliojennusta.

Varo, jos selässä on ongelmia.



©Physiotools

Rhomboideus (suunnikaslihas)

Olkapään loitonnuksessa vaakatasossa

Asetu konttausasentoon. Vedä vaakatasoon asetettu vastusnauha sivulle vastakkaisella kädellä.