

Henkilökohtainen harjoitusohjelma

Sinnasport

Sinnasport

Kuusikaari 12 as.1, 21110, Naantali, Suomi



Laatija

Sini Tuomi

Asiakas

Harjoittelu alkaa

1.11.2019



©Physiotools

Seisten tai istuen. Ota vastusnauha käteen.

Nosta kättä rinnalta suoraan ylös. Vastusta liikettä toisella kädellä.

Toista 10 kertaa per puoli.



©Physiotools

Seiso käsi ylhäällä vartalon edessä. Pidä kiinni vastusnauhasta.

Vedä vastusnauhaa alas ja ulospäin.

Toista 10 kertaa.



©Physiotools

Seisten, kyynärpäät koukussa. Ota ote vastusnauhan päistä molemmilla käsillä.

Ojenna kyynärpäät.

Toista 10 kertaa.

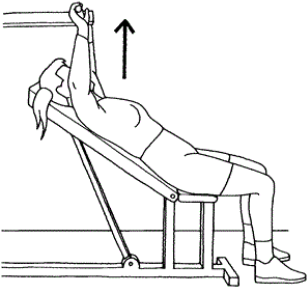


©Physiotools

Seiso käsi loitolla vartalosta hartian korkeudella ja tartu vastusnauhaan.

Vedä käsi vastakkaisen olkapään viereen.

Toista 10 kertaa.



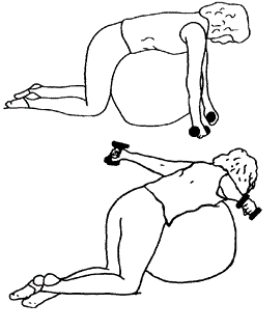
©Physiotools

Pectoralis (rintalihas)

Penkkipunnerrus vinopenkillä tai kuminauhalla vinopenkissä.

Asetu selinmakuulle vinopenkille. Tartu laitteen kahvoihin ja koukista kyynärpäät 90° kulmaan. Työnnä paino ylös pitäen kyynärpäät samassa linjassa kahvojen kanssa.

Vältä alaselän irtoamista penkistä harjoituksen aikana. Toista 10 kertaa.



©Joanne Posner-Mayer

KYYNÄRVARREN OJENNUS PAINOJEN KANSSA

ALKUASENTO: Asetu päinmakuulle pallon päälle, polvet lattiassa. Ota käsi- tai rannepainot. Nosta olkavarret ylös sivulle, lapaluut yhteen. Kyynärpäät ovat taivutettuina.

LIIKE: Ojenna kyynärvarret suoraan sivulle hartioiden tasolle - pysy - taivuta takaisin alas. Toista.

HENGITYS: Sisäänhengitys kun nostat kädet, uloshengitys kun lasket. HUOMIO: Pidä niska suorana ja katse lattiassa.

Painot 2-4 kg

Toista 10 kertaa Tee harjoitus _____ kertaa päivässä.



©Physiotools

Seisten, tue toisella kädellä tuolista. Ota 2 - 4 kg paino. Kallistu lonkista eteen ja pidä selkä suorana. Koukista kyynärpäää.

Ojenna kyynärpäää ja pidä olkapää takana.

Toista 10 kertaa.



©Physiotools

Asetu selällesi ja koukista kyynärpäää kohti kattoa. Ota 2 - 4 kg paino.

Ojenna kyynärpäää. Pidä olkapää paikallaan.

Toista 10 kertaa.



©Physiotools

Seisten. Ota ote tangosta kämmenet eteenpäin. Käytä 10 - 20 kg painoja.

Koukista ja ojenna kyynärpäät.

Toista 10 kertaa.



©Physiotools

Seisten. Ota 5 - 10 kg paino. Nosta kädet ylös, kyynärpäät osoittavat kohti kattoa. Ojenna selkä ja jännitä vatsalihakset.

Pidä olkavarret paikallaan ja ojenna kyynärpäät. Älä anna kyynärpäiden aueta sivulle. Koukista kyynärpäät takaisin lähtöasentoon.

Toista 10 kertaa.

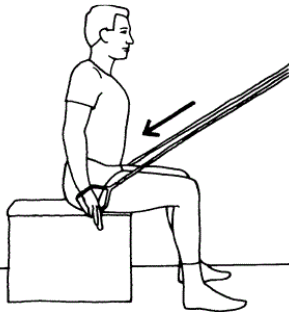


©Gymstick

SEISTEN GYMSTICKIN PÄÄLLÄ VUOROTTAINEN KÄSIEN VIENTI RISTIIN SUORITUSOHJEITA:

- seiso kantapäät tangon päällä, varpaat lattiassa
- lenkit molemmissa käsissä
- kierrä käsivarsia vartalon eteen ja taakse kämmenet edellä
- vaihda kierron suuntaa joka toistolla

Tee 10 toistoa



©Physiotools

Latissimus dorsi (leveä selkälihas)

Alasveto taljalla tai kuminauhalla.

Istu vetolaitteen edessä. Vedä käsivarret suorina ylhäältä alas vartalon sivuille. Loppuasennossa kämmenet osoittavat taakse.

Pidä selkä suorana liikkeen aikana.



©Physiotools

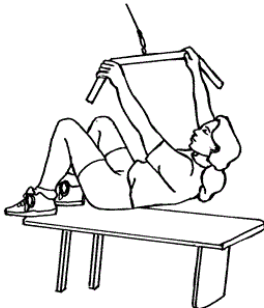
Latissimus dorsi (leveä selkälihas)

Alasveto taljalla tai kuminauhalla.

Istu pallon päällä vetolaitteen edessä. Käsivarret ovat suorina ylhäällä kämmenet alaspäin. Vedä kädet alas vartalon sivuille. Loppuasennossa kämmenet osoittavat eteen.

Pidä selkä suorana liikkeen aikana.

Toista 10 kertaa.



©Physiotools

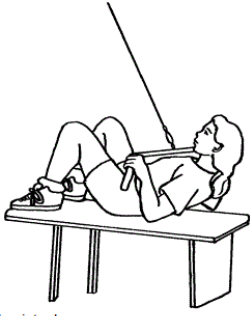
ALKUASENTO:

Puolimakaavassa asennossa pidä myötäotteella kiinni tangosta. Kädet suorina.

Voit tehdä liikkeen myös kuminauhalla lattialla maaten.

HUOMIO:

Vetosuunta.



©Physiotools

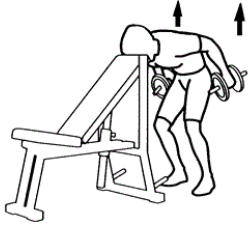
SUORITUS:

Tästä asennosta vedä tanko rintakehälle. Pidä ylävartalo puolimakaavassa asennossa.

HUOMIO:

Liikenopeus.

_____ toistoa, sarjaa, vastus _____ kg.



©Physiotools

Seiso lievässä haara-asennossa polvet ja ylävartalo hieman koukistettuina. Ota käsipainot molempiin käsiin. Pidä olkavarret kiinni kyljissä. Ojenna kädet suoriksi nostaen käsipainoa hiukan lantion yläpuolelle samalla uloshengittäen. Pysy hetki yläasennossa ja palauta käsi 90 asteen kulmaan liikettä jarruttaen ja hengitä sisään.

Paino 2 - 4 kg, toistot 10 krt, sarjat 2-3