

# Henkilökohtainen harjoitusohjelma

Sinnasport

Sinnasport

Kuusikaari 12 as.1, 21110, Naantali, Suomi



Laatija

Sini Tuomi

Asiakas

Harjoittelu alkaa

30.10.2019

---

## Lankku (Hoover) puolipallolla



Kyynärnojassa, kyynärvarret puolipallon päällä. Kyynärpäät ja olkapäät linjassa. Pakarat ja keskivartalo jännitettynä ja vartalo suorassa linjassa.

Pidä asento rauhallisesti hengitellen.

Kesto \_\_\_\_\_ sekuntia.

©Physiotools

Huom. Älä anna lantion kallistua eteen niin että alaselän notko lisääntyy.

---

## Kurotus ja veto kylkimakuulla



Makaa kyljelläsi FLOWIN® -alustalla. Tue kyynärvarret tyynyjen päälle ja kannattele ylävartaloa.



Kurota molemmat kädet niin pitkälle kuin pystyt ja ojenna samalla ylempi jalka suoraksi. Koukista käsivarret ja jalka ja ylävartalo takaisin alkuasentoon.

©Flowin AB

Kurota pidemmälle, paina tyynyjä voimakkaammin alustaan tai nopeuta liikettä tehostaaksesi harjoitusta.

---

## Viisto yhden käden työntö taljalla



Seiso hyvässä ryhdissä selkä taljaan päin. Pidä kiinni kahvasta, joka on kiinnitetty ylätaljaan. Käsi on koukussa ja saman puolen polvi on nostettu korkealle.

Taivuta vartaloa hieman eteen samalla kun työnnät käden suoraksi alaviistoon ja ojennat jalan suoraksi taakse. Palaa hallitusti takaisin alkuasentoon.

©Physiotools



©Joanne Elphinston



Syviä selkälihaksia vahvistava harjoitus.

Asetu konttausasentoon. Laita vastuskumi reiden ympäri. Säilytä keskivartalon hallinta. Tee ylävartalosta pientä kiertoliikettä vetämällä vastuskumia vastakkaisella kädellä.

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

©HUR Oy



©Physiotools



©Physiotools



©Physiotools



©Physiotools



Kierto vartalon ympäri

Seiso kapeassa haara-asennossa.

©Physiotools

---



Pyöritä kahvakuulaa lantion ympäri jatkuvalla liikkeellä vaihtaen kuulan kädestä toiseen. Pidä kahvaa koko ajan samassa asennossa, näin helpotat käden vaihtoa etenkin vartalon takana. Käytä liikkeessä koko ylävartaloa, pidä keskivartalo tiukkana ja lantio paikallaan.

Toista \_\_\_\_\_ kertaa molempiin suuntiin.

©Physiotools

---



Etuheilautus sivulta

Aseta jalat vierekkäin. Ota kuulasta sarviote. Kierrä vartaloa ja heilauta kuula eteen lantion voimalla.

©Physiotools

---



Heilahduksen ylävaiheessa lantio on ojennettu, paino on kantapäillä ja jalkaterän keskiosassa.

©Physiotools

---



Jatka liikettä kiertäen toiselle puolelle.

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

©Physiotools

---



©Physiotools

### Tempaus kyykyssä

Mene kyykyyn, pidä polvet ja varpaat linjattuna samaan suuntaan. Pidä keskivartalo tiukkana äläkä anna selän pyöristyä.

Ota toisella kädellä kiinni kahvasta ja vie kuula jalkojen väliin.



©Physiotools

Anna vauhti kuulalle pienellä lantion joustolla ja tuo kuulaa ylös läheltä vartaloa.



©Physiotools

Vie tempaus loppuun, ojenna käsi ylös ja pysäytä kyykky. Tasapainota liikettä toisella kädellä.



©Physiotools

### Etuheilautus jalkaa sivulle nostaen

Seiso lantion levyisessä haara-asennossa. Ota toisella kädellä kiinni kahvasta. Lähtöasennossa polvet ovat hieman koukussa ja kuula jalkojen välissä.

Heilauta kuula jalkojen väliin taakse, taittaen vartaloa lonkista. Pidä selkä ja niska pitkänä.



©Physiotools

Heilauta kuula eteen lantiota ja jalkoja ojentamalla ja nosta toista jalkaa sivulle.



©Physiotools

Heilauta kuula takaisin jalkojen väliin taakse, tahtaen vartaloa lonkista.



©Physiotools

Heilauta kuula eteen lantiota ja jalkoja ojentamalla ja nosta toinen jalka sivulle.

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



©Physiotools

Kauppakassin heilautus

Seiso jalat peräkkäin. Ota kuula toiseen käteen.

Heilauta kuula eteen. Pidä keskivartalo tiukkana ja lantio ojennettuna.



©Physiotools

Heilauta kuula taakse. Pidä rintalasta ylhäällä, keskivartalo tiukkana ja lantio ojennettuna. Vaihda sitten toinen jalka eteen ja toista heilautus toisella kädellä.

Toista \_\_\_\_\_ kertaa molemmilla käsillä.



©Physiotools

Nouse varpaillesi.

Pyöritä kahvakuulaa lantion ympäri jatkuvalla liikkeellä ja vaihda kuula kädestä toiseen. Pidä kahvaa koko ajan samassa asennossa, näin helpotat käden vaihtoa etenkin vartalon takana.

Käytä liikkeessä koko ylävartaloa, pidä keskivartalo tiukkana ja lantio paikallaan.

Toista \_\_\_\_\_ kertaa molempiin suuntiin.

---



©Physiotools

Nouse kantapäällesi.

Pyöritä kahvakuulaa lantion ympäri jatkuvalla liikkeellä ja vaihda kuula kädestä toiseen. Pidä kahvaa koko ajan samassa asennossa, näin helpotat käden vaihtoa etenkin vartalon takana.

Käytä liikkeessä koko ylävartaloa, pidä keskivartalo tiukkana ja lantio paikallaan.

Toista \_\_\_\_\_ kertaa molempiin suuntiin.



©Physiotools

Nosta toinen jalka eteen, seiso yhdellä jalalla.

Pyöritä kahvakuulaa lantion ympäri jatkuvalla liikkeellä vaihtaen kuulan kädestä toiseen.



©Physiotools

Pidä jalka edessä kierron ajan. Pidä kahvaa koko ajan samassa asennossa, näin helpotat käden vaihtoa etenkin vartalon takana.

Käytä liikkeessä koko ylävartaloa, pidä keskivartalo tiukkana ja lantio paikallaan.

Toista \_\_\_\_\_ kertaa molempiin suuntiin.



©Physiotools

Etuheilautus ja pään ympäri kierto

Seiso lantion levyisessä haara-asennossa. Ota molemmin käsin sarviote kahvasta (peukalot kahvan sisäpuolella, muut sormet kahvan ulkopuolella). Lähtöasennossa polvet ovat hieman koukussa ja kuula jalkojen välissä.

Heilauta kuula jalkojen väliin taakse taivuttaen lonkista. Pidä selkä ja niska pitkänä.



©Physiotools

Heilauta kuula eteen antamalla vauhti lantiolla ja koukista kyynärpäät.



Jatka liikettä pyöräyttämällä kuula pään ympäri mahdollisimman läheltä päätä. Pyri pitämään vartalo paikoillaan.

©Physiotools

---



Jatka liikettä tuoden kuula toisen olkapään päälle, pidä vastakkainen olkavarsi lähellä päätä.

©Physiotools

---



Tuo kuula vartalon eteen.

Jatka liikettä viemällä kuula uudelleen jalkojen väliin. Tee uusi etuheilautus ja pyöräytä kuula toista kautta pään ympäri.

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

©Physiotools

---



Pysäytetty käsi

Seiso hieman hartioita leveämmässä haara-asennossa. Ota toisella kädellä kiinni kahvasta ja tue kuulaa vastakkaisella kädellä.

©Physiotools

---



Vie kuula jalkojen välistä taakse ja tartu kahvaan toisella kädellä jalan takana. Vie kuula jalan ympäri.

©Physiotools

---



Tuo kuula takaisin ylös heilauttamalla ja anna vauhti lantiolla. Pysäytä kuulain liike edessä toista kättä apuna käyttäen. Jatka liikettä vastakkaiselta puolelta.

Toista \_\_\_\_\_ kertaa molemmille puolille.

©Physiotools

---



Sivuheilautus

Seiso haara-asennossa. Ota sarviote kahvasta (peukalot kahvan sisäpuolella, muut sormet kahvan ulkopuolella).

Heilauta kuulaa sivulle. Pidä keskivartalo tiukkana ja lantio ojennettuna.

©Physiotools

---



Heilauta kuula toiselle sivulle. Pidä lantio eteenpäin.

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

©Physiotools

---



Seiso jalat peräkkäin.

Pyöritä kahvakuulaa lantion ympäri jatkuvalla liikkeellä ja vaihda kuula kädestä toiseen.

©Physiotools

---



Pidä kahvaa koko ajan samassa asennossa, näin helpotat käden vaihtoa etenkin vartalon takana.

Käytä liikkeessä koko ylävartaloa, pidä keskivartalo tiukkana ja lantio paikallaan.

Toista \_\_\_\_\_ kertaa molempiin suuntiin.

©Physiotools

---





### Tuulimylly

Voit tehdä liikkeen aluksi ilman kuulaa. Voit pitää kuulan aluksi myös alemmassa kädessä. Siirrä jalat peräkkäin ja käännä jalkaterät näyttämään eteenpäin. Nosta kuula suoralle kädelle ylös.

©Physiotools

---



Käännä katse kuulaan. Laita toinen käsi sisäreidelle.

©Physiotools

---



Työnnä lantiota taakse ja kuljeta alemmaa kättä kohti lattiaa. Pidä kuula vartalolinjassa.

Toista sarja \_\_\_\_\_ kertaa molemmille puolille.

©Physiotools

---



Aseta jalat peräkkäin. Ota kahvasta kiinni sarviotteella. Aloita liike al-asennosta toispolvinseisonnasta, pidä taaemman jalan varpaat alla.

©Physiotools

---



Vie kuula edessä olevan jalan ulkopuolelle.

©Physiotools

---



Ponnista jaloilla ja käytä voimaa keskivartalosta ojentautuen ja kiertäen vartaloa eteenpäin, vie kuula laajalla kaarella ylöspäin.

©Physiotools

---



Vie kuula pään yli. Jarruta kuulan liikettä heti lakipisteen jälkeen.

©Physiotools

---



Laskeudu hallitusti ala-asentoon toiselle puolelle. Vie kuula laajassa kaarella.

©Physiotools

---



Vie kuula koukistetun polven ulkopuolelle.

Toista sarja \_\_\_\_\_ kertaa molemmille puolille.

©Physiotools

---



Tuulimylly

Voit tehdä liikkeen aluksi ilman kuulaa. Voit pitää kuulan aluksi myös alemmassa kädessä. Siirrä jalat peräkkäin ja käännä jalkaterät näyttämään eteenpäin. Nosta kuula suoralle kädelle ylös.

©Physiotools

---



Käännä katse kuulaan. Laita toinen käsi sisäreidelle.

©Physiotools

---



Työnnä lantiota taakse ja kuljeta alemmaa kättä kohti lattiaa. Pidä kuula vartalolinjassa.

Toista sarja \_\_\_\_\_ kertaa molemmille puolille.

©Physiotools

---



Etuheilautus kahdella kuulalla

Seiso jalat yhdessä. Ota kuulat molempiin käsiin.

Heilauta toinen kuula eteen ja toinen taakse.

©Physiotools

---



Jatka liikettä ylävartaloa kiertäen. Pidä keskivartalo tiukkana ja lantio paikallaan.

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

©Physiotools

---



Aseta jalat peräkkäin. Ota kahvasta kiinni sarviotteella. Aloita liike al-  
asennosta toispolvinseisonnasta, pidä taaemman jalan varpaat alla.

©Physiotools

---



©Physiotools

Vie kuula edessä olevan jalan ulkopuolelle.



©Physiotools

Ponnista jaloilla ja käytä voimaa keskivartalosta ojentautuen ja kiertäen vartaloa eteenpäin, vie kuulaa laajalla kaarella ylöspäin.



©Physiotools

Vie kuula pään yli. Jarruta kuulan liikettä heti lakipisteen jälkeen.



©Physiotools

Laskeudu hallitusti alaspäin toiselle puolelle, vie kuulaa laajalla kaarella alaspäin.



©Physiotools

Vie kuula koukistetun polven ulkopuolelle.

Toista sarja \_\_\_\_\_ kertaa molemmille puolille.

---



©Physiotools

### Pään ympäri pyöritys kyykyssä

Mene kyykyyn, pidä polvet ja varpaat linjattuna samaan suuntaan. Pidä keskivartalo tiukkana äläkä anna selän pyöristyä. Ota kuulasta kiinni sarviotteella (peukalot kahvan sisäpuolella, muut sormet kahvan ulkopuolella).



©Physiotools

Pyöräytä kuula pään ympäri mahdollisimman lähellä päätä. Jatka liikettä tuoden kuulan toisen olkapään päälle, pidä vastakkainen olkavarsi lähellä päätä.

Toista \_\_\_\_\_ kertaa molempiin suuntiin.



©Physiotools

### Pysäytetty käsi varpaille nousten

Seiso hieman hartioita leveämmässä haara-asennossa. Ota kiinni kahvasta toisella kädellä ja tue kuulaa vastakkaisella kädellä. Nouse varpaille.



©Physiotools

Vie kuula jalkojen välistä taakse ja tartu kahvaan toisella kädellä jalan takana. Vie kuula jalan ympäri.



©Physiotools

Tuo kuula takaisin ylös heilauttamalla, anna vauhti lantiolla ja nouse varpaille. Pysäytä kuulan liike edessä toista kättä apuna käyttäen. Jatka liikettä vastakkaiselta puolelta.

Toista \_\_\_\_\_ kertaa molemmille puolille.