

# Henkilökohtainen harjoitusohjelma



Oy Dextra Ab  
Oy Dextra Ab Munkkivuori  
Raumantie 1 A, 00350, Helsinki, Suomi

Laatija Katja Vetoniemi  
Asiakas Risto Mononen

Liikkuvuus harjoitukset  
3.11.2011



PhysioTools Ltd

Seiso polvet ja lonkat hieman koukussa. Tartu molemmin käsin vastusnauhan päihin.

Venytä nauhaa vuoroin oikealla ja vasemmalla kädellä. Pidä lantio paikallaan.

Toista 15-20 kertaa x 3 sarjaa

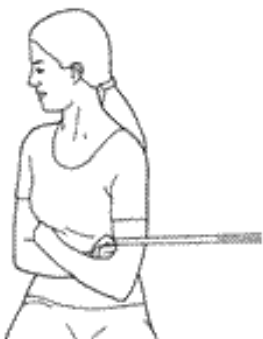


PhysioTools Ltd

Istuen tai seisten vastusnauha molemmissa käsissä.

Venytä nauhaa molemmilla käsillä painamalla lapaluut yhteen.

Toista 15-20 kertaa x 3 sarjaa



PhysioTools Ltd

Istu kädet ristissä rinnalla ja pidä kiinni vastusnauhasta.

Kierrä ylävartaloa toiseen suuntaan, niin että nauha vastustaa liikettä. Palaa alkuasentoon. Liike on pieni ja nopea. Pidä lantio paikallaan.

Toista 15-20 kertaa x 3 sarjaa



#### Ohjeet:

Kiinnitä ensin nauhan toinen pää tukevasti vyötäröä alemmalle tasolle. Tartu nauhan päähän kyynärnivel suorana, käsi vastakkaisen lonkan kohdalla. Vedä nauhaa vlösnäin ja noisnäin vartalosta. Pidä asento



PhysioTools Ltd

Tavoite: Taakseveto (retraktio) vahvistaa yläselkää ja lapaluun lihaksia. Auttaa parantamaan ryhtiä.

Ohjeet:

Tartu nauhan päistä edestä hartiatasosta ja ota nauhasta löysyys pois. Vedä nauhaa ulospäin, pidä kyynärpäät suorina ja vedä lapaluita yhteen. Palaa hitaasti alkuasentoon.

VINKKI: Pidä alaselkä suorana. Älä pidätä hengitystä, muista rentoutua jokaisen toiston välillä.

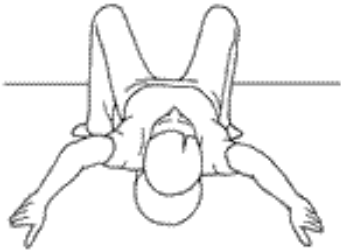
Sarjat 3 Toistot 15-20

- nosta kyynärpäät mahdollisimman ylös
- anna käsien "roikkua"
- pidä kämmenet mahdollisimman lähellä toisiaan

Tee 3 sarjaa, jokaisessa sarjassa 15-20toistoa.



PhysioTools Ltd

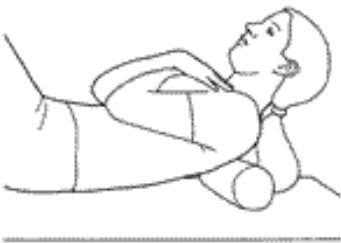


PhysioTools Ltd

Asetu selällesä rullan päälle, polvet koukussa. Pidä jalkapohjat lattiassa.

Jännitä lantionpohjan ja alavatsan lihakset. Nosta kädet pään yli vuorotahtiin toisen käden ollessa alhaalla. tee vaihto yhtäaikaaisesti

Toista 10 kertaa.



PhysioTools Ltd

Selinmakuulla, polvet koukussa, kiila rintarangan alla.

Hengitä sisään. Uloshengityksen aikana anna rangon painua kiilaa/pyyhettä vasten ja taipua hieman alustaan päin.

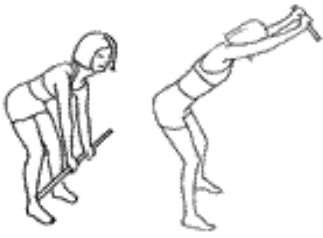
Toista 3 x kertaa/kohta



Istu tuolilla, polvet erillään ja jalkapohjat tukevasti lattialla. Pidä keppi niskan takana.

Kierrä ylävartaloa edes takaisin. Anna pään seurata liikettä.

Seisten.



Ota hartianlevyinen myötäote. Koukista polvia ja laske ylävartaloa eteenpäin selkä suorana. Nosta kädet eteen vaakatasoon ja laske hitaasti alas.

Toista 15-20 x 3

PhysioTools Ltd



- vedä käsipaino navan korkeudelle
- älä kallista vartaloa

Tee 3 sarjaa, jokaisessa sarjassa 15-20 toistoa.  
Käytä harjoituksessa \_\_\_\_\_ kg.

PhysioTools Ltd



- pidä kyynärpäät koukussa 90 asteen kulmassa
- pidä selkä suorana
- nosta kyynärpäät vähintään hartioiden tasolle

Tee 3 sarjaa, jokaisessa sarjassa 15-20toistoa.  
Käytä harjoituksessa \_\_\_\_\_ kg.

PhysioTools Ltd

Selinmakuulla.



Pidä hartiat kiinni alustassa ja kädet T-asennossa sivuilla. Vie toinen jalka (polvi suorana) toisen jalan yli niin, että lanneselkä kiertyy. Pidä venytys noin 20 sekuntia.

Toista 10-15 kertaa/puoli

PhysioTools Ltd



Istu tuolilla selkänojaan tukien, käsivarret ristissä sormet olkapäillä.

Taivuta ylävartalo alas viistoon hartia ja pää edellä. Ojentaudu yläviistoon vastakkaiselle puolelle selkänojan yli. Katse seuraa kiertoa.



PhysioTools Ltd

Seisten tai istuen. Laita kädet yhteen selän taakse. Käännä hartiat taakse.

Hengitä sisään ja ojenna ylävartaloa. Hengitä ulos ja rentoudu.

Toista 2-3 kertaa.

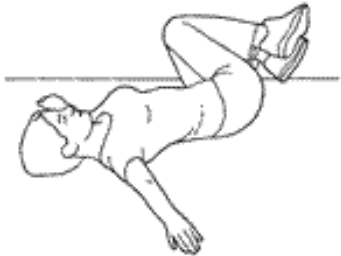


PhysioTools Ltd

Asetu risti-istuntaan.

Laita toinen käsi lattiaan ja venytä vartaloa lattiassa olevan käden puolelle.

Toista 2-3 kertaa. 30 sek



PhysioTools Ltd

Selinmakuulle kädet suorina sivuilla, polvet koukussa vatsan päällä.

Kierrä rauhallisesti jalkoja puolelta toiselle, laskematta niitä kuitenkaan lattiaan kiinni.

Toista 15 kertaa/puoli

Huom! Tee kylkimakuulla jalat 90 asteen kulmassa , kädet niskan takana ylävartalon kiertoa (tästä liikkeestä ei ole kuvaa) 15-20 x 3

Selinmakuulla toinen jalka koukussa.

Vie koukussa oleva polvi toisen jalan yli ja paina polvea lattiaa kohti vastakkaisella kädellä. Kurkota toisella kädellä vastakkaiseen suuntaan ja anna katseen seurata kättä. Tunne venytys alaselässä ja pakarassa. Pidä venytys noin 20 sekuntia - rentoudu.

Toista 2-3 kertaa/puoli



PhysioTools Ltd

