

Harjoitusohjelma 2

Tämän harjoitusohjelman liikkeet on jaettu neljään eri osioon. Tee ensin osion 1 liikkeet peräkkäin, jokaista liikettä 8–12 toistoa. Huomioi tarvittaessa molemmat puolet. Tee yhteensä 1–3 kierrosta. Siirry tämän jälkeen osion 2 liikkeisiin ja jatka näin ohjelman loppuun. Pidä tarvittaessa pieni tauko osioiden välissä.

Liikkeet voi tehdä istuen tai seisten. Tarvittaessa liikkeestä on ohjeet molempiin versioihin. Vastuksena liikkeissä voi käyttää esim. nilkka- ja rannepainoja tai vastusnauhaa. Jos vastus tuntuu jonakin päivän liian raskaalta, voit tehdä liikkeet ilman välineitä.

Kiinnitä huomiota hyvään ryhtiin ja keskivartalon tukeen. Tee liikkeet rauhallisesti keskittyen. Muista lämmittely ja loppuverryttely.

Osio 1: Alaraajat ja keskivartalo

1.1. Nilkkojen pumppaus

- Istu hyvässä ryhdissä. Aseta jalkapohjat lattiaa vasten. Nosta kantapäät ilmaan ja laske alas. Koukista nilkkoja ja laske alas. Toista vuorotahtiin.
- Seisoessasi ota hartioden levyinen haara-asento. Nouse rauhallisesti päkiöille ja laskeudu alas.



1.2. Jalan ojennus

- Istu tuolin reunalle. Ojenna toinen jalka ja pidä ojennus muutaman sekunnin ajan. Palauta lähtöasentoon ja toista liike.
- Seiso hartioden levyisessä haara-asennossa. Pidä pieni jousto polvissa. Ojenna toinen jalka eteen. Pidä ojennus muutaman sekunnin ajan. Palauta lähtöasentoon ja toista liike.
- Esimerkeistä näet, miten voit toteuttaa liikkeen vastuksella tai ilman.

1.3. Jalan koukistus

- Istu tuolin reunalla. Koukista toinen jalka taakse ja pidä koukistus muutaman sekunnin ajan. Palauta liike lähtöasentoon ja toista.
- Seiso tuoli edessäsi. Koukista toinen jalka taakse, kantapäää lähestyy pakaraa. Pidä pito muutaman sekunnin ajan. Palauta liike lähtöasentoon ja toista.



Osio 2: Ylävartalo ja kädet

2.1. Hiihto

- Nosta kädet ylös, paino kummassakin kädessä. Kallista ylävartaloa eteen ja vie samalla kädet kohti maata ja edelleen vartalon jatkeeksi, ikään kuin hiihtäisit. Suorista ylävartalo ja nosta kädet lähtöasentoon.



2.2. Kierrätys

- Ota mahdollinen paino oikeaan käteen. Nosta molemmat kädet sivukautta ylös yhtä aikaa. Vaihda ylhäällä paino vasempaan käteen ja laske kädet samaa reittiä alas. Nosta seuraavalla kerralla paino ylös vasemmalla kädellä, laske oikealla.



Osio 3: Alaraajat ja keskivartalo

3.1. Yhden jalan pyöräily

- Istu hyvässä ryhdissä. Pidä kädet reisien päällä tai ota tukea tuolin sivuilta. Nosta toinen jalka koukussa ylös. Ojenna polvi ja tee pyörivää liikettä ikään kuin pyöräilisit yhdellä jalalla.
- Seisoessasi ota hartioden levyinen haara-asento. Nosta toinen jalka koukussa ylös. Ojenna polvi eteen ja tee pyörivää liikettä.
- Tee liike oman liikkuvuuden mukaan mahdollisimman isolla liikeradalla.



3.2. Jarruttaen istumaan

- Seiso tuolin edessä selkä tuoliin päin. Varmista, että tuoli ei pääse luistamaan taaksepäin. Vie takapuolta hiljalleen jarruttaen taaksepäin ja alas penkin päälle, kunnes lopulta istahdat penkille. Tarvittaessa voit käyttää käsiä apuna.



TAI

3.3. Polvennosto

- Istu tuolilla. Nosta toinen polvi ylös kohti kattoa. Jalka on koukussa. Pidä pito muutaman sekunnin ajan. Palauta liike lähtöasentoon. Lisävastusta saat asettamalla painon reiden päälle lähelle polvea.



Osio 4: Ylävartalo ja kädet

4.1. Puuron keittäminen

- Nosta kädet rintakehällä paino kummasakin kädessä. Kallista vartaloa sivulle ja ojenna kädet suoriksi. Piirrä ylävartalolla ja käsillä isoa ympyrää, ikään kuin hämmen-täisit puuroa.



4.2. Kyynärvarsien koukistus ja ojennus

- Nojaa hieman eteenpäin. Pidä selkä ja niska suorana. Koukista ja ojenna kyynärvarsia vuorotahtiin.

