

LIHASKUNTOHARJOITTEET

Muista lämmitellä ennen harjoitteita noin 10- 15 minuuttia, sillä se vähentää loukkaantumisien riskiä ja valmisteleo kehoa harjoituksia varten. Voit esimerkiksi marssia paikallaan ja pyöritellä käsiä.

- Tee harjoitteita oman jaksamisen ja voimnin mukaan. Suositeltava määrä toistoja on 10- 15 ja sarjoja 2- 3.
- Muista tehdä loppuverryttely jokaisen liikuntasuorituksen jälkeen, sillä se edistää palautumista. Kesto 5- 10 minuuttia.
- Venyttele lyhytkestoisia, aktiivisia venyttelyjä.



Lapapunners

Asetu seisomaan lähelle seinää. Aseta kädet seinää vasten noin olkapäiden tasolle, hieman hartioita leveämmälle tasolle. Pidä jännitys keskivartalossa ja aktivoi lantionpohjan lihakset. Punnerra uloshengityksellä kohti seinää ja sisäänhengityksellä palaa alkuasentoon.

Harjoite vahvistaa rinta-, olka- ja ojentajalihaksia sekä keskivartaloa.



Pieni kyykky

Asetu noin lantion levyiseen asentoon, polvet ja varpaat osoittavat eteenpäin. Uloshengityksellä aktivoi lantionpohjan lihakset ja lähde laskeutuman alaspäin. Polvet ja varpaat tulee pysyä samassa linjassa. Sisäänhengityksellä nouse ylöspäin.

Harjoite vahvistaa reiden etu- ja takaosaa sekä pakarointia.



Simpukkaharjoite

Asetu kylkimakuulle selkä ja lantio keskiasennossa, lonkat noin 45 asteen kulmassa. Jännitä keskivartalo ja aktivoi lantionpohjan lihakset, kohota hieman alimmaista kylkeä irti lattiasta, pidä jännitys koko harjoitteen ajan. Pidä kantapää yhdessä, nosta hitaasti päällimmäistä polvea, pyri pitämään selkä ja lantion paikallaan. Nosta jalka vain niin ylös, että selän ja lantion keskiasento säilyy. Pidä jalkaterät yhdessä liikkeen aikana.

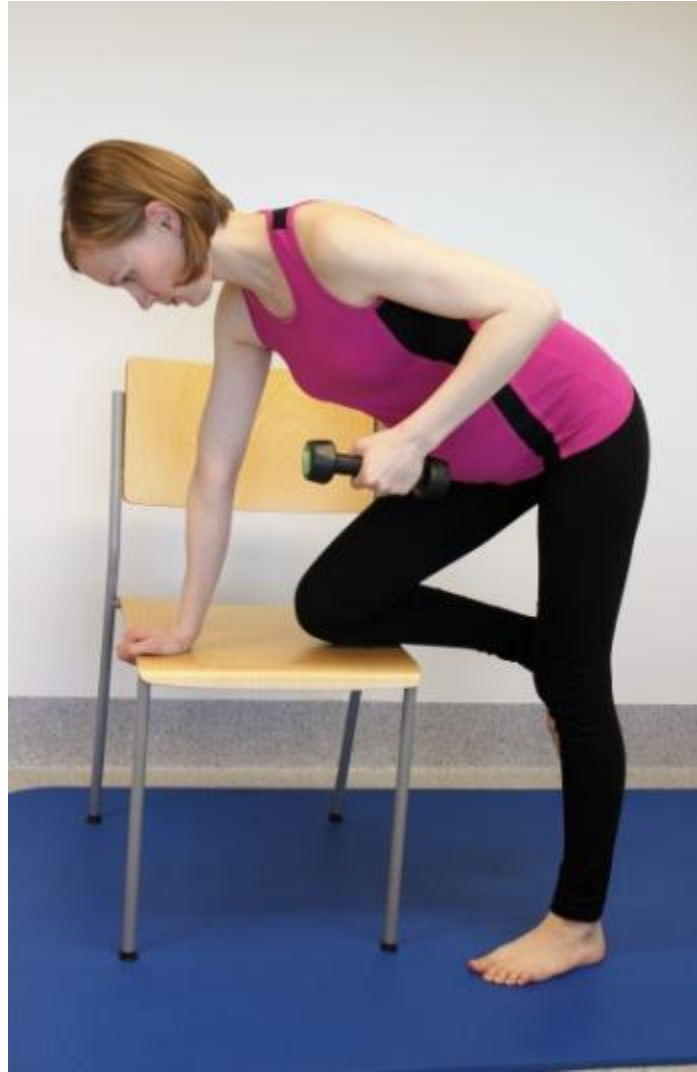
Harjoite vahvistaa vatsa-, selkä- ja pakaralihaksia.



Vastakkaisen käden ja jalan nosto konttausasennossa

Asetu konttausasentoon ja jännitä keskivartalon- ja lantionpohjan lihaksia. Nosta toinen polvi irti alustasta ja pyri pitämään lantio paikallaan. Nosta vastakkainen käsi irti alustasta. Katse pysyy maassa ja niska on pitkänä. Pidä lantio hallittuna ja selkä suorassa koko harjoitteen ajan. Pysy asennossa hetki ja palauta käsi ja polvi alustalle.

Harjoite vahvistaa keskivartaloa, selkä- ja pakaralihaksia.



Yhden käden kulmasoutu

Ota ote käsipainosta/pullosta. Tuo polvi tuolille ja tukeudu kädellä tuoliin. Pidä ylävartalo paikallaan ja katse on maassa, niska pitkänä. Nosta käsipaino lähelle vartaloa, kyynärpää kulkee lähellä vartaloa.

Harjoite vahvistaa selkälihaksia, niska-hartiaseutua ja olkavarren lihaksia.

VENYTTELYT

Venytttele säännöllisesti ryhtiä tukevia lihaksia, sillä se lievittää asennon muutoksista johtuvia lihaskireyksiä.



Rintalihaksen venytys

Ota ote oven karmista, käsi on 90 asteen kulmassa. Kierrä ylävartaloa venytettävästä kädestä poispäin, niin että keskivartalo pysyy paikallaan.

Harjoite venyttää rintalihasta.



Pakaralihaksen venytys

Istu tuolille selkä suorana. Tuo toinen jalka säärelle tai etureidelle, ota ote jalasta. Tuo painoa eteenpäin, pidä selkä suorana.

Harjoite venyttää pakaralihasta.



Etureiden ja lonkankoukistajan venytys

Istu sivuttain tuolin reunalle ja vie jalka kauas taakse. Voit ottaa kädellä tukea tuolin selkänojasta.
Taivuta taaksepäin.

Harjoite venyttää etureiden ja lonkankoukistajan lihaksia.



Takareiden venytys

Istu lattialle ja ojenna toinen jalka suoraksi eteen. Taivuta eteenpäin suoralla selällä.

Harjoite venyttää takareiden lihaksia.

VATSALIHASTEN ERKAUMAN TESTAAMINEN

Käy selinmakuulle ja aseta kaksi sormea navan ylä- ja alapuolelle.



Nosta pää ja hartiat ylös alustalta ja tunnustele sormillasi vatsalihasten väliä. Vastalihakset ovat palautuneet, jos sormet nousevat ylöspäin testin aikana ja vatsalihasten väli on kahden sormen levyinen.

