

## Henkilökohtainen harjoitusohjelma

Fressi

Fressi

**FRESSI**

PINTAA SYVEMMÄLTÄ.

Laatija

Carita Tervonen

Asiakas

Harjoittelu alkaa

31.8.2019



©Physiotools

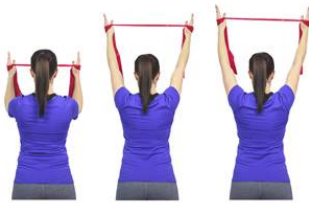
### Lapapunnerrus

Nojaa seinään kyynärnivelet lähes suorina, sormet ylöspäin. Olkanivelet 90 asteen kulmassa. Työnnä lapoja alas ja kauas toisistaan. Vältä pyöristämästä rintarankaa. Palauta rauhallisesti keskiasentoon.

Toista 10 - 15 kertaa

Sarjat 2

### Yläraajojen liu'utus seinää vasten



©Physiotools

Seiso hyvässä ryhdissä kasvot seinää kohti, keskivartalo aktiivisena. Kyynärvarret ovat seinää vasten ja kämmenet osoittavat sisäänpäin. Vie lapoja alas ja hieman poispäin toisistaan. Säilytä selän keskiasento ja lapojen hallinta koko harjoituksen ajan.

Lähde vuorotellen siirtämään käsiä askel askeleelta ylöspäin pitkin seinää. Anna lapaluiden kiertyä ylös (poispäin rangasta), mutta älä anna hartioiden nousta. Yläasennossa nosta käsiä hieman irti seinästä. Liu'uta kädet takaisin alkuasentoon painamalla lapoja edelleen lähelle rintakehää.

Toista 10 - 15 kertaa

Sarjat 2



©Physiotools

### Vastustettu olkanivelen ulkokierto

Seiso hyvässä ryhdissä, kyynärpäät suorassa kulmassa lähellä kylkiä. Pidä vastusnauhasta kiinni hieman hartialinjaa kapeammalla. Kiristä vastusnauhasta alkuasennossa löysät pois ja kierrä käsivarsia ulospäin rutistamalla lapaluita alas. Palauta alkuasentoon hallitusti. Älä päästä kyynärpäitä karkaamaan läheltä kylkiä.

Toista 10 - 15 kertaa.

Sarjat 2

## Päinmakuulla käsivarsien ojennus



©Physiotools

Alkuasennossa tuo käsivarret koukussa vartalon viereen. Vedä vatsaa hieman sisään, jolloin saat myös selän lihakset aktivoitumaan.

Työnnä käsivarret suoriksi pään etupuolelle. Palauta rauhallisesti takaisin alkuasentoon.

Pidä lavat vasten rintakehää koko harjoitteen ajan.

Pidä   2   sekuntia.

Toista   10   -   15   kertaa.

Sarjat   2  

## Lapapunnerrus lankkuasennossa



©Physiotools

Asetu lattialle vatsallesi ja nouse kyynärvarsien ja polvien varaan.

Kyynärpäät suoraan olkapäiden alla.

Aseta selkä keskiasentoon, niska on selän jatkeena, katse kohti lattiaa. Lähde työntämään lapoja kauemmas toisistaan pyöristämättä rintarankaa.

Palauta lavat rauhallisesti keskiasentoon.

Pidä   2   sekuntia.

Toista   10   -   15   kertaa.

Sarjat   2  

## Lankkuasento



©Physiotools

Asetu lattialle vatsallesi ja nouse kyynärvarsien ja varpaiden varaan.

Tuo selkä keskiasentoon, niska on selän jatkeena, katse kohti lattiaa.

Pidä vatsalihakset tiukkana.

Työnnä lapoja kauemmas toisistaan pyöristämättä rintarankaa. Hallitse lapojen asento

Pidä   10   -   60   sekuntia.

Toista   2   kertaa.

## Lankku käden nostolla



©Physiotools

Päinmakuulla, päkiöiden ja kyynärvarsien varassa. Kyynärpäät suoraan olkapäiden alla. Selkä keskiasennossa.

Työnnä lapoja kauemmas toisistaan.

Ojenna toinen käsi eteen ja hallitse lapojen, selän ja lantion asento.

Palaa takaisin alkuasentoon.

Toistot   4   -   10   /käsi

Sarjat   2