

Senioreille suunnattu jalkojen voimaharjoitus

Fressi Lippumäki Fysioterapeutti / Saara Nikula

FRESSI
LIPPUUMÄKI

PERUSVOIMA

- Liikkeet 1-4: Tee 3 sarjaa, joissa toistomäärät ovat 8. Vastuksen tulisi olla 60% yhden toiston maksimikuormasta. Palautukset sarjojen väleissä 1 minuutti.

NOPEUSVOIMA

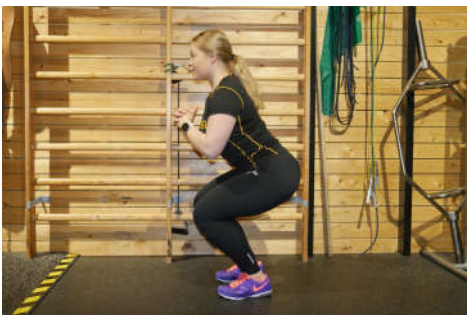
- Liikkeet 5-6: Tee 3 sarjaa, toistomäärät 4 jokaisessa sarjassa. Palautuksen sarjojen väleissä 2min.
- Pyri tekemään liikkeet mahdollisimman räjähtävästi. Voit halutessasi tehdä liikkeet vuorotellen.

1. Kyykky (PERUSVOIMA)

- Asetu seisomaan lantionleveyiseen haara-asentoon.
- Katso, että polvet ja varpaat osoittavat samaan suuntaan. Pidä selkä suorana.
- Lähde tekemään rauhallista kyykkyä joko kädellä tukea puolapuista pitäen tai halutessasi enemmän haastetta tee kyykky ilman tukea.



Sarja	Toistot	Painot	Lepo	Ohjeet
1	8		1min	
2	8		1min	
3	8		1min	



2. Jalkaprässi (PERUSVOIMA)

- Säädä painopakasta itsellesi sopiva paino.
- Istuimen oikealla puolella olevasta vivusta voit säätää selkänojan itsellesi sopivalle kohdalle.
- Käy istumaan istuimelle ja nosta jalkasi työntölevylle.
- Aseta jalat lantionleveyiselle haara-asennolle. Polvien tulisi alkuasennossa olla 90 asteen kulmassa.
- Lähde työntämään jalkoja suoriksi. Huolehdi, etteivät polvet yliojennu jalkoja suoriksi työntäessä.



Sarja	Toistot	Painot	Lepo	Ohjeet
1	8		1min	
2	8		1min	
3	8		1min	



3. Polvenojennus istuen (**PERUSVOIMA**)

- Säädä painopakasta itsellesi sopiva paino ja säädä selkänöjan etäisyys sopivaksi.
- Nosta nilkkatuki koukistettujen nilkkojen päälle.
- Pidä selkä kiinni selkänöjassa ja lähde ojentamaan polvia suoriksi.
- Keskity tekemään liike molempiin suuntiin tasaisella liikkeellä.



Sarja	Toistot	Painot	Lepo	Ohjeet
1	8		1min	
2	8		1min	
3	8		1min	



4. Pohjeliike istuen (**PERUSVOIMA**)

- Säädä painopakasta itsellesi sopiva paino ja säädä selkänöjan etäisyys sopivaksi.
- Käy istumaan istuimelle ja tuo päkiäsi työntölevylle.
- Aseta jalkaterät noin 10cm erilleen toisistaan.
- Lähde työntämään päkiöitä eteenpäin ja pyri pitämään polvet samassa asennessa kuin liikkeen alkuasennessa.



Sarja	Toistot	Painot	Lepo	Ohjeet
1	8		1min	
2	8		1min	
3	8		1min	



5. Pallon paiskaus maahan (**NOPEUSVOIMA**)

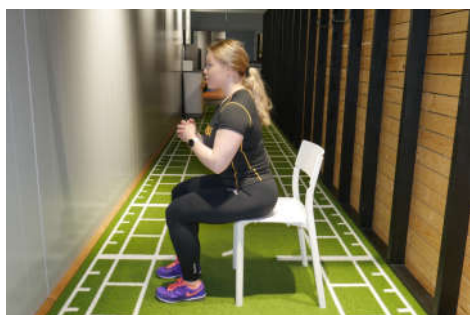
- Nosta painopallo suorien käsien päälle.
- Jännitä keskivartalo vetämällä napaa kohti selkäranka.
- Paiskaa pallo maahan mahdollisimman nopeasti ja voimakkaasti koukistaen lonkat ja polvet.
- Paiskausliike muistuttaa murtomaahiihdon työntövaihetta.



Sarja	Toistot	Painot	Lepo	Ohjeet
1	4		2min	
2	4		2min	
3	4		2min	

6. Seisomaannousu tuolilta (**NOPEUSVOIMA**)

- Asetu istumaan tuolin reunalle ja varmista, että jalkasi ovat tukevasti lattiassa.
- Pidä selkä suorana ja nojaa ylävartalolla hieman eteenpäin.
- Nouse mahdollisimman nopeasti seisomaan ja käy rauhassa takaisin tuolille istumaan.



Sarja	Toistot	Painot	Lepo	Ohjeet
1	4		2min	
2	4		2min	
3	4		2min	