



Tee harjoitteet 2-4 kertaa viikossa. Tee 10-15 toistoa per liike, 2-3 sarjaa. Voit valita harjoitusohjeesta muutaman liikkeen joita teet kerrallaan, kaikkia harjoitteita ei tarvitse tehdä jokaisella harjoituskerralla. Kivun voimakkuuden tuli pysyä harjoittelun aikana siedettävänä ja harjoittelun jälkeen kivun tulisi lievittyä noin tunnin kuluessa ennalleen. Mikäli kipu jatkuu pidempään, tee seuraavalla kerralla vähemmän toistoja tai sarjoja. Haasta harjoitteita vastuksen avulla harjoittelun edetessä: lisää joko toistoja, sarjoja tai esimerkiksi vastuskuminauha tai käsipainot tuomaan lisävastusta harjoitukseen!

©The Peter Pan Club & H.M.L. Jenkins



©Physiotools

1. Vartalon kierto istuen - rintarangan liikkuvuusharjoite

Istu tuolilla jalat lonkkien leveydellä ja laita kädet ristiin rinnan päälle. Kierrä rintarankaa puolelta toiselle rauhalliseen tahtiin, voit tehdä loppuksi muutaman pidemmän venytyksen per suunta.

Toista 20 kertaa, tee muutaman kerran päivässä.



©Physiotools

2. Selän eteen- ja taaksetaivutus - rangan liikkuvuusharjoite

Seiso tukevasti. Taivuta rauhallisesti selkää eteenpäin, tavoittele sormen päällä varpaita. Pyöristä rankaa mahdollisimman paljon, venytyksen tulisi tuntua selässä ja takareisissä sen mukaan, missä kireyttä on eniten. Nouse rauhallisesti ylös ja tee kevyt taaksetaivutus yläasennossa vastaliikkeeksi.

Toista 20 kertaa.

3. Istumasta seisomaan nousu / kyykky tuolille - alaraajojen ja vartalon voiman harjoitus



©Physiotools

Asetu seisomaan penkin etupuolelle, jalat hartioiden leveydellä. Pidä kädet rennosti vartalon vieressä.

Vie lantio taakse ja laskeudu kyykkyyn kohti tuolin istuinta. Polvet osoittavat jalkaterien kanssa samaan suuntaan. Voit nosta kädet vartalon etupuolelle alas laskeutuessa. Laskeudu penkille ja nouse ylös takamuksen koskettaessa tuolia.

Haasta harjoitetta ottamalla käsiin painoa (kädet voivat pysyä silloin vartalon vieressä) tai laittamalla painoa selässä olevaan reppuun.

Toista 10 - 15 kertaa, Tee 2-3 sarjaa.

4.a. Vastakkaisen käden ja jalan nosto - selän ja raajojen ojentajien harjoitus



Asetu päinmakuulle, otsa alustaa vasten. Ojenna kädet eteen suoriksi vartalon jatkeeksi. Jännitä kevyesti vatsalihaksia.

Vaihtoehto 1

Nosta toista kättä irti alustasta samalla kun nostat otsan irti alustasta. Katse koko ajan lattiassa. Toista liike toisella kädellä.



©Physiotools

Vaihtoehto 2

Nosta toista jalkaa irti alustasta. Käsiä voit pitää esim. otsan alla. Toista liike toisella jalalla.

Vaihtoehto 3

Nosta samanaikaisesti vastakkainen käsi ja jalka irti alustasta. Pidä otsa lähellä alusta koko suorituksen ajan. Laske raajat takaisin alustaan. Toista liike vastakkaiselle puolelle.

Toista 10 - 15 kertaa per puoli, Tee 2-3 sarjaa per puoli.

4.b. Käden / jalan nosto konttausasennossa - selän ja raajojen ojentajien harjoitus



Asetu nelinkontin, kädet olkapäiden alla ja polvet lonkkien alla. Jännitä keskivartalo kevyesti. Työnnä lapaväliä kohti kattoa, pidä keski- ja alaselkä paikallaan.

Vaihtoehto 1.

©Physiotools

Nosta toista kättä etukautta ylös korvan viereen. Pidä selkäranka pitkänä liikkeen aikana. Palaa lähtöasentoon ja toista toisella kädellä.

Vaihtoehto 2.

Ojenna toisen jalan polvea suoraksi liu'uttamalla varpaita/päkiää lattiaan pitkin. Pyri pitämään tukijalan reisi pystysuorassa koko liikkeen ajan. Palaa lähtöasentoon ja toista toisella jalalla.

Vaihtoehto 3.

Nosta toista kättä etukautta ylös korvan viereen samalla kun ojennat vastakkaista jalkaa suoraksi taakse. Paina tukijalkaa ja -kättä alustaa vasten. Palaa lähtöasentoon ja toista toisella kädellä ja jalalla.

Toista 10 - 15 kertaa per puoli, Tee 2-3 sarjaa per puoli.

Huom!

Toistojen välillä hae hyvä asento uudelleen, ennen seuraavan toiston aloittamista. Pyri pitämään sivuttaissuuntainen painonsiirto mahdollisimman pienenä.

4.c. Seisten vastusnauhalla selän ja raajojen ojentajien harjoitus



©Physiotools

Seisten, ota toisella jalalla askel eteenpäin. Avaa rintakehää työntämällä kevyesti rintakehän yläosaan etuyläviistoon.

Kiinnitä vastusnauha etu-yläviistoon esim. oven yläpuolelle (solmuvastusnauhan päähän ja solmittu pää avoimen oven yli, sulje ovi). Paino on enemmän takana olevan jalan päällä. Ota vastakkaisen puolen kädellä kiinni vastusnauhasta.

Vedä vastusnauhasta kiinni pitävää kättä suorana alas vartalon sivulle samalla, kun viet painoa edessä olevalle jalalle. Palaa rauhallisesti takaisinalkuasentoon.

Huom!

Pidä hartia ja lapa alhaalla koko liikkeen ajan. Rystyset osoittavat ulospäinkoko liikkeen ajan.

Toista 10 - 15 kertaa per puoli, Tee 2-3 sarjaa per puoli.

5. Sivulankku polvi koukistettuna



Kyljittäin, alempi polvi koukistettuna ja päällimmäinen jalka suorana vartalon linjassa. Ylävartalo nostettuna kyynärvarren varaan, kyynärpää suoraan olkapään alla.

Nosta lantio ylös suoraan linjaan ja pidä asento 3sek. Palauta lantio rauhassa alas. Ajattele työntäväsi itseäsi koko ajan lattiasta pois päin kyynärpäällä

Toista 5-10 kertaa per kylki ja vaihda puolta. Tee 2-3 sarjaa per kylki.

Haasta suoristamalla alempi jalka niin, että jalkaterät tulevat peräkkäin.

6.a. Vatsalihasten harjoitus istuen



Istu tukevalla tuolilla, selkä suorana ja vatsassa kevyt jännitys. Pidä kiinni eteen ylös kiinnitetyn vastusnauhan päästä. Vedä käsi kyljen viereen suorana ja tuo lapaluita yhteen, nosta vastakkaista jalkapohjaa kevyesti irti lattiasta. Pidä jännitys 2-3 sekuntia ja palauta takaisin alkuasentoon. Tee sarjat yksi puoli kerrallaan.

Tee 10-15 toistoa per puoli, 2-3 sarjaa per puoli.

6.b. Vatsalihasten harjoitus seisten



Seiso hyvässä ryhdissä, kiinnitä kuminauha eteesi napakasti. Ota toisella kädellä nauhan päästä kiinni. Nosta saman puolen polvi ylös, lonkka koukkuun ja tuo kuminauha tiukalle tuomalla kättä kylkeä kohti. Pidä asento 3-5 sekuntia, palauta rauhassa alas.

Toista 10-15 kertaa per puoli, 2-3 sarjaa per puoli.

Haasta: lisää pidon kesto, ota käyttöön vahvempi kuminauha

7. Kiertoa vastustava harjoite vastusnauhalla



Seisten tai istuen. Pidä kiinni sivulle kiinnitetystä vastusnauhasta, nyrkit rinnan päällä. Pidä asento kohtisuorassa eteenpäin ja työnnä kädet suoraan eteen. Älä anna vastusnauhan vetää käsiä sivuun ja kiertää vartaloa vaan pidä rintamasuunta koko ajan eteenpäin. Palauta kädet rinnalle.

Toista 10 - 15 kertaa per puoli. Tee 2-3 sarjaa per kylki.
