



©Suomen Painonnostoliitto

kotiharjoittelu

Nämä harjoitteet kehittävät keskivartalon ja alaraajojen lihasvoimaa. Tee kotiharjoitteita vähintään 3 x viikossa, Toistoja 10/ 1-2 sarjaa. Harrasta myös muuta mieluista liikuntaa, esim. vesiliikuntaa, kävelyä tai pyöräilyä.

Valikoi annetuista harjoituksista itsellesi sopivimmat. Pyri harjoittelemaan monipuolisesti ja pitämään mukana myös aiempien ohjelmien liikkuvuus- ja venytysharjoituksia.

Voit yhdistää myös tämän ja aikaisempien ohjelmien harjoituksia itsellesi sopivaksi kokonaisuudeksi.

Muista lääkkeettömät kivunhoitokeinot.



©Physiotools

Askelkyykky taakse

Seiso hyvässä ryhdissä lantion levyisessä asennossa.

Ota pitkä askel taakse ja kyykisty niin, että takimmainen polvi käy lähellä lattiaa ja lonkka on täysin ojentunut. Etummaisena jalan sääri on pystysuorassa ja vartalo pystyssä. Ponnista päkiän kautta takimmainen jalka takaisin alkuasentoon.

Ota tarvittaessa tukea käsillä.

Huom!

Säilytä varpaiden, polvien ja lonkkien linjaus molemmissa jaloissa.



©Physiotools

Maastaveto kahvakuulalla/ painolla

Seiso hyvässä ryhdissä kahvakuula tai muu paino lattialla jalkojen välissä.

Vie lantiota taakse ja kallista vartaloa eteen ja tartu kahvaan molemmin käsin. Vedä kevyesti lapaluita yhteen.

Nosta paino ojentamalla lonkat ja polvet ja tuo vartalo pystyasentoon.

Ojenna lonkat, mutta vältä yliojentamista alaselkää. Laske kahvakuula hallitusti takaisin alkuasentoon.

Huom.

- Painon tulisi kulkea jalkojen välissä suoraa linjaa ylös.

- Pidä selkä keskiasennossa.

- Keskity käyttämään pakarointia ja takareisiä.



©Physiotools

Lantionnosto polven ojennuksella

Aloita selinmakuulta jalat lantion levyisessä asennossa. Pidä polvet koukussa ja jalkapohjat alustalla. Kädet voivat olla vartalon vierellä alustalla.

Vedä vatsaa kevyesti sisään ja jännitä pakarat. Nosta lantio ilmaan, ojenna toisen jalan polvi suoraksi. Laske jalkapohja takaisin alustaan. Palaa takaisin alkuasentoon.

Huom!

Vältä selän notkon lisääntymistä noston aikana.

Pyri pitämään lantio vaakatasossa.



©Physiotools

Vastustettu lonkan ulkokierto kylkimakuulla

Aloita kylkimakuulta, lonkat ja polvet suorassa kulmassa ja kuminauhaleikki polvien ympärillä. Ota kädellä tukea lattiasta vartalon edessä. Paina kättä kevyesti lattiaa vasten ja nosta kylkeä hieman irti alustasta.

Pidä jalkaterät yhdessä ja nosta polvea ylös kiertämällä lonkkaa ulkokiertoon. Pidä lantio paikallaan ja tunne kuinka pakaralihakset tekevät töitä. Hallitusti palaa takaisin alkuasentoon.



©Physiotools

Vastustettu lonkan loitonuus kylkimakuulla

Aloita kylkimakuulta, jalat suorina ja lyhyt kuminauhaleikki reisien ympärillä. Tue pää alemmalla käsivarrella. Paina toista kättä alustaa vasten vartalon edessä ja nosta kylkeä hieman irti alustasta.

Käytä pakaralihaksia ja nosta päällimmäistä jalkaa ylös vastusta vastaan. Laske jalka takaisin alkuasentoon.



©Physiotools

Keskivartalon hallinta selinmakuulla

Aloita selinmakuulta, lonkat ja polvet suorassa kulmassa ja kädet ojennettuina kohti kattoa.

Paina alaselkää kevyesti alustaa kohti, luonnollinen pieni notko säilyttäen.

Laske yhtä kättä lattiaa kohti pään yläpuolelle. Ojenna samanaikaisesti vastakkaisen puolen jalka.

Tuo käsi ja jalka alkuasentoon ja toista toisella puolella.



4. Vatsalisharjoite kiertäen lonkan lähennyksellä (pallo)

Selinmakuulla polvet koukussa.

Pallo/ tyyny polvien välissä. Aktivoi lantion pohjaa ja vatsaa.

Kurota käsillä vinosti ristiin polven yli sivulle, vain pieni nosto riittää. Tee harjoite molemmin puolin.