

Henkilökohtainen harjoitusohjelma

Kuntoporrasharjoittelu

Mikkelin kaupunki, liikuntapalvelut

Mikkelin kaupunki, liikuntapalvelut

Maaherranktu 9-11, 50100, Mikkelä, Suomi

Laatija Heidi Repo

Asiakas

Harjoittelu alkaa 9.6.2022



©Physiotools

Seiso ryhdikkäästi portaiden alapäässä jalat vierekkäin, kasvot portaita kohti. Kävele omaan tahtiisi portaat ylös. Pidä pää ja vartalo pystyssä, ota tarvittaessa tukea. Kuulostelevointiasi.



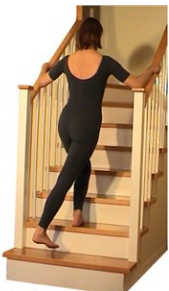
©Physiotools

Seiso ryhdikkäästi portaiden alapäässä jalat vierekkäin, kasvot portaita kohti. Astu joka toiselle portaalle. Pidä pää ja vartalo pystyssä ja ota tarvittaessa tukea. Liike tuntuu etureisissä ja pakarassa.



©HUR Oy

Nosta jalkaa sivulle ensimmäiselle askelmalle. Katso suoraan eteen ja säilytä tasapaino, ota tarvittaessa tukea. Liike tuntuu erityisesti reiden sivun ulko-osassa.



©Physiotools

Pidä vartalo pystyssä ja lonkat samalla korkeudella keskenään, niin että lantio pysyy suorana ja suunnattuna eteenpäin. Heilauta ojennettu, alempi jalka hitaasti vartalon keskilinjan sisäpuolelle, ylemmällä askelmalla olevan, koukistetun, painoa kannattelevan jalan taakse. Älä päästä lantiota kiertymään tai notkahtamaan. Tee liikettä vain sen verran, että pystyt hallitsemaan lantion ja painoa kannattelevan, ylemmän jalan. Liike tuntuu etureidessä ja pakarassa. Myös tasapaino kehittyy. Ota tarvittaessa tukea.



Seiso rappusella yhdellä jalalla kantapää tyhjän päällä. Anna kantapään painua alas.

Nouse ylös varpaille. Liike tuntuu pohkeissa.

©Physiotools



©Physiotools

Punnerrus seinää vasten

Seiso seinän tai kaiteen vieressä. Aseta kädet seinää vasten hartioiden leveydelle, niin että sormet osoittavat ylöspäin. Vartalo on suorassa linjassa. Voit asettaa kädet myös vartalon sivuille. Jos kädet ovat leveässä asennossa, liike tuntuu erityisesti rintalihaksissa. Jos kädet ovat kapeassa asennossa, liike tuntuu erityisesti käden ojentajalihaksissa.

Pidä vartalo suorassa linjassa ja hartiat alhaalla. Koukista kädet ja laske rintakehä lähelle seinää tai kaidetta. Ojenna kädet ja työnnä vartalo pois päin seinästä. Toista niin monta kertaa kuin jaksat.

Askelkyykky sivulle

Lihakset: Jalkojen lihakset

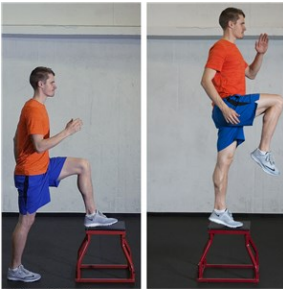


©Performance Health Systems

Seiso sivuttain portailla. Aseta toinen jalka ylemmälle portaalle ja toinen jalka alemmalle portaalle. Tee sivukyykky. Liike tuntuu reisissä ja pakarissa.

Tärkeää:

- Säilytä selkärangan luonnollinen, hyvä asento
- Pidä hartiat rentoina ja keskivartalo tiukkana



©Physiotools

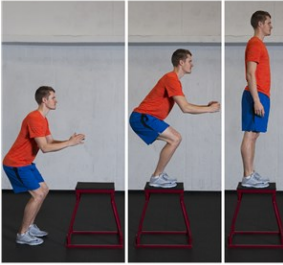
Askellus korkealle ylös

Seiso hyvässä ryhdissä ja kävele portaat ylös polvea ylös nostaen. Liike tuntuu etureidessä,

Ota tarvittaessa kaiteesta tukea.

Huom.

- Pidä vartalo pystyasennossa.
- Polvet, lonkat ja varpaat samassa linjassa.



Korkea boksihyppy

Seiso hyvässä ryhdissä. Hyppää portaalle ja ojentaudu lonkista. Ota tarvittaessa tukea.

Huom. Polvet ovat varpaiden kanssa linjassa hypätessä.

Liike tuntuu reisissä ja pakaroissa ja lisäksi syke nousee!

©Physiotools



Jalan ojennus taaksepäin.

Astu portaalle yhden jalan varassa ja ojenna toinen jalka taakse. Älä anna polven vääntyä sisään- tai ulospäin liikkeen aikana. Liike tuntuu takareisissä ja pakarassa.

Ota tarvittaessa tukea.

©Physiotools



Kävely portaissa alaspäin.

Jännitä lantionpohjalihaksia ja pidä jännitys samalla, kun laskeudut askelmia. Katsele välillä maisemia. Ei saa kaatua, Rentoudu alhaalla hetken aikaa ennen seuraavaa harjoitetta.

©Physiotools



Muista loppuun venytellä, tässä esimerkki:

Seiso venytettävä jalka ylempällä portaalla. Ota tarvittaessa tukea.

Vedä nilkka koukkuun ja paina kantapäätä jakkaraa vasten polvi suorana. Pidä jännitys 20 - 30 sekuntia - rentoudu. Kallista vartaloa lonkista eteenpäin. Pidä selkä suorana koko liikkeen ajan. Venytys tuntuu polven ja reiden takaosissa.

©Physiotools

Venytä molemmat jalat.