

## Liikuntapäivä 2016

### Kuntosalihojelma

Haluatko harjoitusohjelman mobiililaitteellesi? Lataa maksuton mobiilisovellus PT Momentum (Google Play tai App Store) ja lunasta koodi PZEAE  
[www.liikuntapaivat.fi](http://www.liikuntapaivat.fi), [www.ptmomentum.com](http://www.ptmomentum.com)



©PhysioTools Ltd

#### Kuntopyöräily

1. Istu hyvässä ryhdissä kuntopyörässä, jonka istuinkorkeus on asetettu sinulle sopivaksi.
2. Aloita polkeminen ja lisää vastusta tai valitse sopiva harjoitusohjelma valikosta.
3. Pidä niska-hartiaseutu rentona.

Huom. Polven tulisi pysyä hieman koukussa polkimen ollessa alasennoissa.

Jatka polkemista vähintään 5-10 minuuttia.



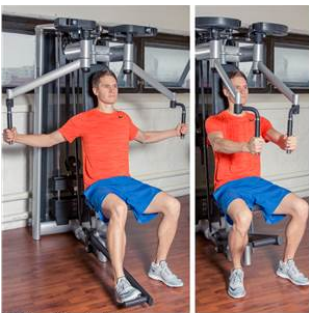
©PhysioTools Ltd

#### Muunneltu boksikyykky

1. Seiso hyvässä ryhdissä lantionleveyisessä haara-asennossa laatikon edessä.
2. Tanko on asetettu yläselkään (matala asento) tai niska-hartiaseudun lihasten päälle (korkea asento). Vie olkapäitä taakse ja alas.
3. Kädet ovat juuri olkapäiden ulkopuolella tai hieman leveämmällä.
4. Säilytä selän keskiasento ja kyykisty viemällä lantiota taakse ja alas.
5. Heti kun takapuoli koskettaa laatikkoa, ojenna lonkat ja ponnista voimakkaasti takaisin alkuasentoon.

Huom. Säilytä lonkkien, polvien ja varpaiden linjaus.

Toistot 12 /sarja  
Sarjat 3



©PhysioTools Ltd

#### Vipunosto rinnalle laitteessa

1. Istu ryhdikkäästi ja pidä kiinni kahvoista niin, että käsivarret ovat lattian suuntaisesti tai hieman olkapäätasoa alempana.
2. Työnnä kädet edessä yhteen.
3. Päästä kädet hitaasti takaisin sivulle.

Huom. Älä jännitä hartioita korviin.

Toistot 12 /sarja  
Sarjat 3



©PhysioTools Ltd

## Jalkaprässi

1. Istu hyvässä ryhdissä jalat lantionleveyisessä asennossa jalkalaudalla.
2. Vapauta lukot, ojenna jalat suoraksi (ja lukitse jalkalaudan asento).
3. Anna polvien ja lonkkien koukistua hallitusti, kunnes ne ovat noin 90 asteen kulmassa.
4. Työnnä jalkalautaa pois päin ja ojenna jalat suoraksi. Työnnä samalla polvia ulospäin, jotta alaraajojen linjaus säilyy ja polvet eivät kierry sisään.
5. Kun olet valmis ja lopetat, muista lukot.

Huom.

- Säilytä selän keskiasento.
- Pidä paino tasaisesti koko jalkapohjalla.

Toistot 10 /sarja

Sarjat 3



©PhysioTools Ltd

## Ylätaljaveto eteen

1. Istu ylätaljalaitteessa istuin asetettuna sopivalle korkeudelle.
2. Ota hartioden levyinen tai leveämpi ote tangosta niin, että kämmenet osoittavat pois päin.
3. Tuo kyynärpäitä alas, liu'uta lapaluita yhteen ja alas ja vedä tankoa kohti rintakehää.
4. Alimmillaan käsien tulisi olla noin hartioden korkeudella.
5. Palaa hallitusti takaisin alkuasentoon.

Huom. Nojaa vartaloa vain hieman taaksepäin.

Toistot 10 /sarja

Sarjat 3



©PhysioTools Ltd

## Polven koukistus laitteessa

1. Istu ryhdikkäästi polvet suorina, vastusvarsi nilkkojen takana (toinen tuki etupuolella aivan polvien alapuolella).
2. Koukista polvet ja vie kantapäitä kohti pakaroita.
3. Anna polvien ojentua hallitusti takaisin alkuasentoon.

Huom. Joissain laitemalleissa on toinen tuki, jonka pitää olla etupuolella aivan polvien alapuolella.

Toistot 10 /sarja

Sarjat 3



©PhysioTools Ltd

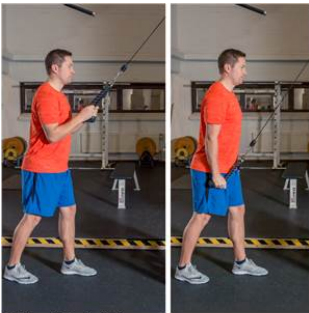
### Soutu taljassa tai soutilaitteessa

1. Istu penkillä taljan edessä tai soutilaitteessa.
2. Ota kiinni V-kahvasta suorin käsin.
3. Pidä käsivarret lähellä vartaloa, kun viet kyynärpäitä taakse ja rutistat lapaluita yhteen ja alas.
4. Vedä kahvaa kohti vatsaa.
5. Palaa hallitusti alkuasentoon.

Huom. Pidä vartalo pystyssä ja istuma-asento tasapainoisena. Älä liikuta vartaloa edes-takaisin.

Toistot 10 /sarja

Sarjat 3



©PhysioTools Ltd

### Kyynärpään ojennus ylätaljalla

1. Seiso käyntiasennossa kasvot taljaan päin.
2. Pidä kiinni ylätaljaan kiinnitetystä ojentajaköydestä tai tangosta, olkavarret kyljissä kiinni ja kyynärpäät koukussa.
3. Paina taljaa alas ojentamalla kyynärpäät.
4. Palaa hallitusti takaisin alkuasentoon.

Huom. Pidä kyynärpäät paikoillaan.

Toistot 10 /sarja

Sarjat 3



©PhysioTools Ltd

### Pystysoutu alataljalla

1. Seiso kasvot kohti alataljaa.
2. Pidä kiinni tangosta tai ojentajaköydestä niin, että kämmenet osoittavat taaksepäin.
3. Pidä kyynärpäät ranteita korkeammalla ja vedä tankoa leukaa kohti ja kyynärpäitä hartiatasoon tai hieman ylemmäs.
4. Palaa hallitusti takaisin alkuasentoon.

Toistot 10 /sarja

Sarjat 3



©PhysioTools Ltd

### Selän ojennus penkissä

1. Asetu selkäpenkkiin niin, että pehmusteen yläreuna on lonkkien tasalla ja jalat ovat suorassa.
2. Laita kädet pään taakse.
3. Pidä selkä keskiasennossa ja lonkista taivuttamalla laske ylävartaloa hallitusti alas.
4. Jännitä pakaralihaksia ja nosta ylävartalo takaisin alkuasentoon.

Toistot 15 /sarja

Sarjat 3



©PhysioTools Ltd

### Hauiskääntö

1. Seiso hyvässä ryhdissä, käsipainot käsissä, käsivarret suorina (kämmenet sisäänpäin).
2. Koukista toinen kyynärpää, pidä olkavarsi liikkumattomana.
3. Ojenna kyynärpää takaisin alkuasentoon ja toista toisella kädellä.

Toistot 10 /sarja

Sarjat 3



©PhysioTools Ltd

### Vatsarutistus

1. Aloita selinmakuulla jalat nostettuna penkille, polvet ja lonkat suorassa kulmassa.
2. Kätet on ristitty rinnalle ja alaselkä on alustassa.
3. Nosta ylävartaloa ilmaan (nyökkää leukaa rintaan) ja pyri lyhentämään rintakehän ja lantion välistä etäisyyttä.
4. Laskeudu hallitusti takaisin alkuasentoon.

Huom. Keskity tekemään liike vatsalihaksilla ja pidä lonkan koukistajat mahdollisimman rentoina.

Toistot 15 /sarja

Sarjat 3



©PhysioTools Ltd

### Sivulankkupito käden ja jalan nostolla

1. Kylkimakuulla, jalkaterät rinnakkain ja ylävartalo tuettuna kyynärvarteen (kyynärpää linjassa olkapään kanssa).
2. Nosta lantio ylös, niin että vartalo on suorassa linjassa.
3. Nosta ylempää jalkaa ja kättä ylöspäin ja pidä asento.
4. Palaa hallitusti takaisin alkuasentoon.

Huom. Pidä lonkat suorana ja selkä keskiasennossa.

Kesto 10 - 20 sek

Sarjat 3