

Liikuntapäivä 2016

Liikkuvuusohjelma

Haluatko harjoitusohjelman mobiililaitteellesi? Lataa maksuton mobiilisovellus PT Momentum (Google Play tai App Store) ja lunasta koodi CTTGB
www.liikuntapaivat.fi, www.ptmomentum.com



©PhysioTools Ltd

Lonkan lähentäjien venytys

Seiso haara-asennossa.

Kyykisty toisella jalalla ja pidä venytettävä jalka suorana. Koukista jalkaa niin pitkälle, että tunnet venytyksen suoran jalan sisäreidessä.

Huom. Säilytä selän keskiasento ja huomioi alaraajalinjaus (lonkka, polvi, varpaat).

Kesto 30 sek
Sarjat 2 - 3



©PhysioTools Ltd

Lonkan koukistajien ja polven ojentajien venytys

Toispolviseisonnassa, takimmaisena jalan polvi koukistettuna korokkeen avulla.

Kallista lantiota taakse jännittämällä pakara ja siirrä painoa hieman eteenpäin niin, että tunnet venytyksen takimmaisena lonkan koukistajissa ja etureidessä.

Huom. Koukistamalla takimmaisena jalan polvea saat lisättyä etureiden venytyksen voimakkuutta.

Kesto 30 sek
Sarjat 2 - 3



©PhysioTools Ltd

Etureiden venytys

Kylkimakuulla, pää tuettuna tyynyyn ja alempi jalka koukistettuna vartalon edessä.

Ota päällimmäisen jalan nilkasta kiinni (käytä narua tai vastaavaa tarvittaessa). Jännitä pakarot, ojenna lonkka ja kallista lantiota taakse. Vedä kantapäätä kohti takapuolta, kunnes tunnet venytyksen etureidessä.

Huom.

- Säilytä selän keskiasento.
- Pidä päällimmäisen jalan reisi vaakatasossa.

Kesto 30 sek
Sarjat 2 - 3



Pakaravenytys

Koukkuselinmakuulla, toisen jalan nilkka koukistetun jalan polven päällä.

Vedä koukistettua jalkaa käsien avulla polvitaipuesta lähemmäs, kunnes tunnet venytyksen pakarassa.



Huom. Säilytä selän keskiasento.

Kesto 30 sek
Sarjat 2 - 3

©PhysioTools Ltd



Takareiden venytys

Selinmakuulla, toinen jalka koukussa.

Ota polven takaa kiinni ja ojenna polvea, kunnes tunnet venytyksen takareidessä.



Huom.

Liikkeen voi suorittaa staattisesti (eli pitämällä polvi ojennettuna samassa asennossa jonkin aikaa) tai dynaamisesti (eli ojentamalla ja koukistamalla polvea pumpaten).

Pidä venytys 30 sek tai toista 10 kertaa/sarja.

Sarjat 2 - 3

©PhysioTools Ltd



Selän liikkuvuus

Nelinkontin, kädet olkapäiden alla ja polvet lonkkien alla.



Kallista lantiota eteen ja taakse ja pyöristä ja notkista selkääsi.



Toistot 10 /sarja
Sarjat 2 - 3

©PhysioTools Ltd



Vartalon kierto, venytys

Selinmakuulla, kädet suorina hartiatasossa.

Koukista toinen jalka ja vie polvi toisen jalan yli sivulle. Voit lisätä venytystä painamalla polvea lattiaa kohti.



Huom. Pidä molemmat hartiat alustassa.

Kesto 30 sek
Sarjat 2 - 3

©PhysioTools Ltd



©PhysioTools Ltd

Rintarangan liikkuvuus

Nelinkontin, kädet olkapäiden alla ja polvet lonkkien alla. Selkä keskiasennossa.

Kurota yhdellä kädellä toisen kainalon alta ja tuo takaisin ja kurota kohti kattoa.

Huom. Pyri siihen että kierto liike tapahtuu rintarangan alueella.

Toistot 8 /sarja

Sarjat 2 - 3



©PhysioTools Ltd

Olkapään venytys

Seiso tai istu hyvässä ryhdissä.

Vie käsivarsi rintakehän editse vaakatasossa (käsi vastakkaisen olkapään yli). Työnnä toisen käden avulla kevyesti pidemmälle, kunnes tunnet venytyksen olkapään takapuolella.

Kesto 30 sek

Sarjat 2 - 3



©PhysioTools Ltd

Rintalihaksen venytys

Seiso toinen käsi ylhäällä, olkavarren yläosa ovenkarmia tai kulmausta vasten.

Kierrä ylävartaloa pois päin kädestä niin, että tunnet venytyksen rintalihaksessa.

Huom. Lopeta venytys mikäli se aiheuttaa puutumista tai pistelyä sormissa.

Kesto 30 sek

Sarjat 2 - 3