



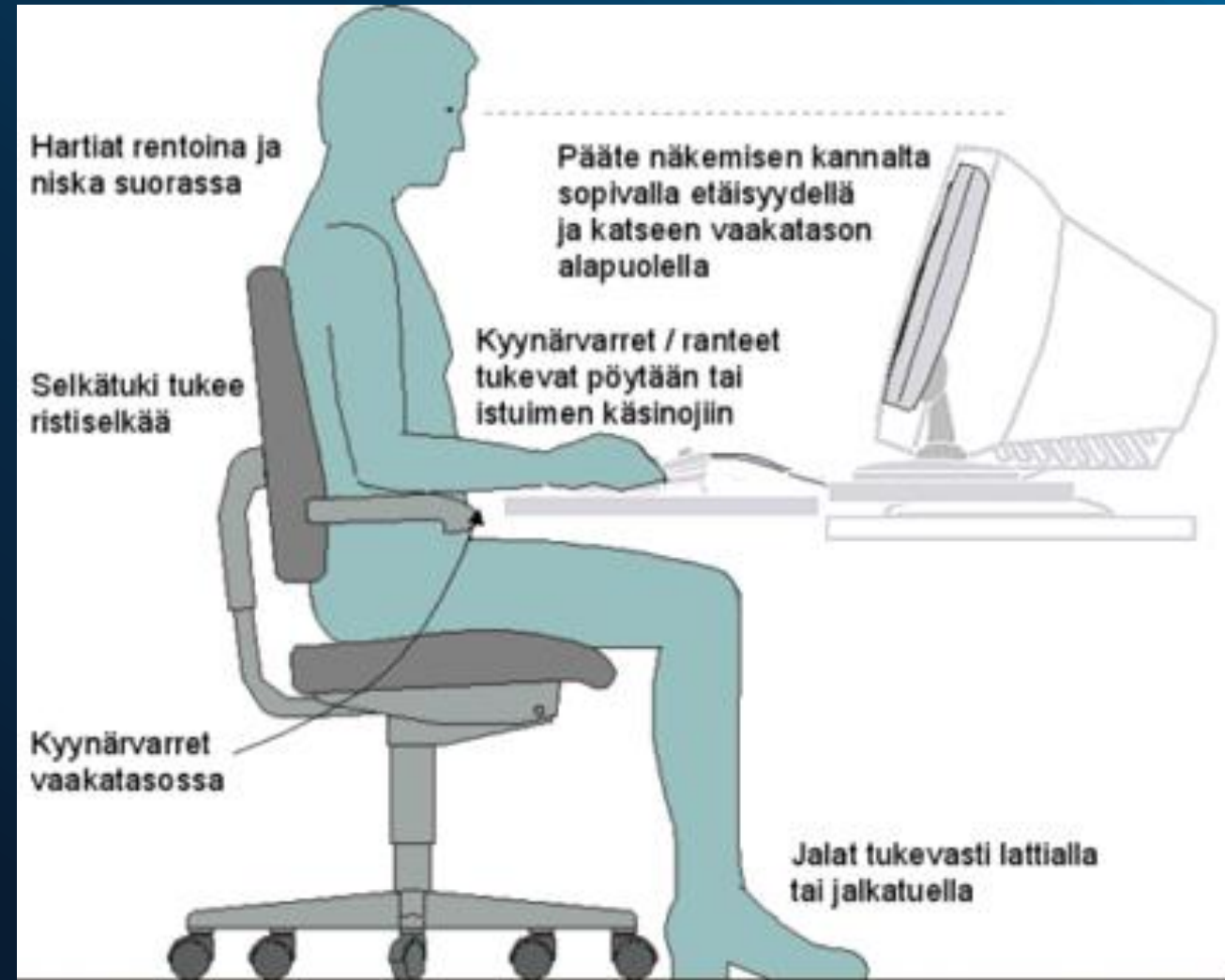
Finland  
**Kuortane**  
OLYMPIC TRAINING CENTER

*Ryhtiä rankaan*  
*Kotiohje*

**Kuortane**

# Istuessa

- Suuret asentoa ylläpitävät lihakset passiivisena → pakottaa vartalon hieman kyyryyn
  - Selkä pyöristyy – passiivinen venytys pitkille lihaksille
  - Välilevyjen kuluminen epätasaisesti
- Hartiat eteen + olkanivelten sisäkierto
  - Niskahartiaseudun ongelmat
- Lantion asento istuessa
  - Lantio kääntynyt taakse → Lonkankoukistaja venyy, takareisi lyhentynyt
  - Lantio kääntynyt eteen pöytään nojattaessa → toisinpäin





# Tarkista nämä!

- Jalat ovat tukevasti alustalla tai korokkeella
- Lanneselkä on tuettuna selkänojaa vasten
- Selkä on mahdollisimman suora
- Hartiat ovat rentona → kyynärvarret tuettuna
- Kyynärnivel n. 90 asteen kulmassa
- Myös ranteet ovat tuettuna
- Silmät ovat näyttöpäätteen yläreunassa tai sen yläpuolella



# Seistessä

- Asento dynaamisempi -> painonsiirtoja huomaamatta
- Virheasennot:
  - Lantio eteen + polvet lukkoon → alaselän notko kasvaa
  - Lantio työntyy voimakkaasti sivulle → kudospaine/venyminen
- Pehmeäpohjaiset kengät tai matto alle



Finland  
**Kuortane**  
OLYMPIC TRAINING CENTER





# Tarkista nämä!

- Jalkojen alla on jokin pehmeä matto mikäli et käytä kenkiä
- Kenkien kanta saisi olla hieman korotettu
- Vältä pitkäkestoista lonkkalepoa
- Vartalo lähellä pöytää
- Hartiat rentona → kyynärvarret tuettuna
- Kyynärnivel n. 90 asteen kulmassa
- Myös ranteet ovat tuettuna
- Silmät ovat näyttöpäätteen yläreunassa tai sen yläpuolella



# Sohvalla



Finland  
**Kuortane**  
OLYMPIC TRAINING CENTER

- Työskentelyasennot menevät helposti epäergonomisiksi
- Käytä ergonomisen asennon löytämiseksi apuna tyynyjä
- Hartiat alhaalla, näyttö hieman katseen alapuolella, hyvä ristiselän tuki



# Rangan asento

## Kaularanka



✓ Käsi mahtuu niskan ja seinän väliin.

✗ Käsi mahtuu nyrkissä niskan ja seinän väliin.

## Lanneranka



✓ Käsi mahtuu lannenotkoon. Ei ole "liikaa tilaa".

✗ Käsi ei mahdu seinän ja lanneselän väliin.

# Hartiarenkaan liikkuvuus



1. Jalat puolitoista kengän mittaa irti seinästä.
2. Nojaa tukevasti seinään.
3. Nosta molemmat kädet samanaikaisesti ylös.
4. Älä anna alaselän lähteä liikkeeseen mukaan!



Pisteytys per käsi:

1p = Käsi jää irti seinästä

3p = Saat sormenpäät seinään

5p = Saat kämmenselän ja ranteen kiinni seinään

Max pisteet = 10p



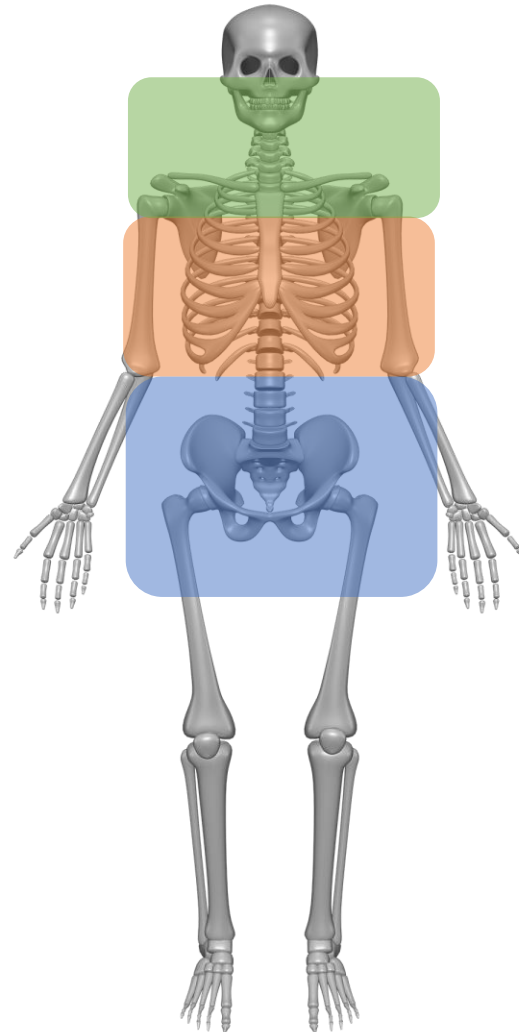


# ”Kori” -ajattelu

1. Kori →

2. Kori →

3. Kori →



## Harjoitusten tekeminen

Harjoitteet toimivat hyvin taukoliikuntana etenkin jos teet staattista toimistotyötä. Valitse itsellesi sopiva täsmäliike tai –liikkeet, joilla tauotat työtäsi.

Voit koostaa liikkeistä itsellesi sopivan harjoitteen jota toteutat esimerkiksi kolmesti viikossa.

Harjoitteet toimivat myös hyvin osana liikunta suoritusta lämmittely/aktivointi harjoitteina.

- Tee liikkeet rauhallisesti ja hyvällä kontrollilla!
- Muista jarruttaa! → Mitä hitaammin, sen raskaampi
- Voit aluksi ottaa tavoitteeksi 10 toistoa per liike/puoli.



# 1. Korin liikkuvuus/voima

Pakitus



Pidot seinää vasten



Pidä jännitys 5-10 sekuntia



## 2. Korin testiliike



Älä anna selän irrota seinästä liikkeen aikana!



## 2. Korin liikkuvuus

Venytyk pöytä vasten



Rintalihas/ etuaukeaman venytys.



Rintarangan kierto:

1. Lähtöasento
2. Kierto yläkautta
3. loppuasento

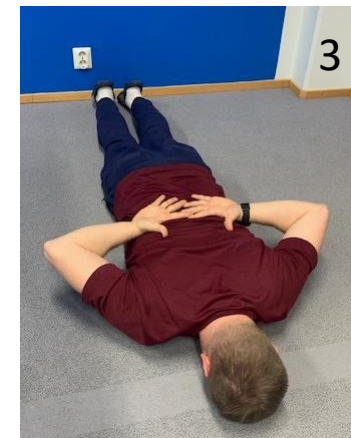




## 2. Korin voima

### ”Tuulimylly” päinmakuulla

1. Kädet ylös alustalta.
2. Ulkokautta ympäri mahdollisimman korkealla.
3. Yhteen alaselän päälle.



### Rintarangan loppujousto

1. Rinta ja kädet kiinni seinässä.
2. Irrota takakäsi seinästä.





### 3. Korin liikkuvuus

#### Lonkkien kierto puolelta toiselle



#### Pakaravenytys



#### Lonkan ulkokierto

1. Pidä etummainen jalka tiukasti alustassa.
2. Pidä takajalan isovarvas alustassa!





## 3. Korin voima

1. Lähtöasento



2. Nosta jalka suorana ylös.



3. Käännä jalka sivulle ja laske alas.



1. Paina molemmat polvet tiukasti alustaan.



2. Pidä polvi tiukasti alustalla. Käännä jalkaa niin, että nilkka nousee alustalta.



# Lonkankoukistaja

## Lonkankoukistajan venytys

- Käännä lantiota "alle"



Tehosta venytystä  
tarvittaessa kädellä.

## Lonkankoukistajan voima

- Nosta jalka suorana ilmaan







# ”Bonus” haaste



1. Lähtöasento.
2. Käännä jalat sivulle 90 asteen kulmaan.
3. Nouse jalkojen päälle työntämällä lantio eteen.
4. Tuo takajalka etujalan yli eteen ja nojaa.
5. Istu etujalan taakse ja nosta samalla toinen jalka suorana ylös.
6. Käännä suorana oleva jalka ulkokautta taakse.
7. Palaa kääntymällä asentoon 1.

**Lisähaaste → Ilman käsien apua!**