



## Kotitreeni

LAB ammattikorkeakoulu

LAB ammattikorkeakoulu, Lappeenrannan kampus  
Yliopistonkatu 36, 53850 Lappeenranta, Suomi

Laatija	Taru Nikkinen
Asiakas	Eklu Akatemia
Harjoittelu alkaa	18.3.2020

---

## Kuntopiiri

Tämän voimaharjoitukseen voit tehdä missä vain, et tarvitse mitään ihmeempää välineitä.

Harjoitus koostuu kolmesta osasta: jalat, ylävartalo ja keskivartalo.

Tee jokaista osaa 2 kierrosta putkeen.

Jokainen liike 40s, palautus 20s ja siirry heti seuraavaan liikkeeseen.

Osien välissä tauko 1-2min.

Alkuverryttelyksi käy pieni lenkki, pyöräily, hyppynaru tms.

Lopuksi kevyet palauttavat venytykset 10-20s.



©Physiotools

### 1. Jalat

#### **Kyykky**

Seiso hieman lantiota leveämmässä asennossa suunnilleen polvenkoruisen jakkaran/sohvan/laatikon tms korokkeen edessä. Varpaat osoittavat eteenpäin tai muutaman asteen ulospäin. Pidä rintakehä ylhäällä ja selkä ja niska keskiasennossa.

Kyykisty viemällä lantiota taakse siten että pakara juuri ja juuri osuu korokkeeseen. Ponnista takaisin ylös kantapäiden kautta työntäen, rintakehä edellä ja ojenna lonkat.

Huom.

- Säilytä lonkkien, polvien ja varpaiden linjaus.
- Älä anna alaselän pyöristyä.
- Paino jakautuu tasaisesti koko jalkapohjalle.



©Physiotools

#### **Askelkyykky takajalka korokkeella**

Seiso hyvässä ryhdissä penkin/sohvan tms edessä. Nosta toinen jalka takana olevalle korokkeelle, niin että suurin osa painosta on etummaisella jalalla. Lantio on suoraan eteenpäin ja alaselkä keskiasennossa.

Pidä ylävartalo pystyasennossa ja kyykisty alas. Ponnista takaisin ylös etummaisella jalalla kantapään kautta työntäen. Polvi varpaiden suuntaan. Kädet voit pitää lantiolla. Vaihda jalkaa puolella välissä.



©Physiotools

## Varpaille nousu

Seiso hyvässä ryhdissä lantion levyisessä haara-asennossa. Polvi ja varpaat osoittavat eteenpäin.

Nouse varpaille, toisen varpaan suuntaan ja laskeudu hallitusti takaisin alkuasentoon.

Huom. Vältä viemästä painoa kohti päkiän ulkosivua nostaessasi kantapäät ilmaan.

Jos haluat lisähaastetta, tee liike jonkin korokkeen reunalta: ensin pohkeen venytys, josta nousu mahdollisimman korkeille varpaille.



©Physiotools

## Lantionnosto jalan ojennuksella

Selinmakuulla, jalat koukistettuna. Kädet vartalon vieressä.

Jännitä pakaroita, rullaa lantio irti alustasta ja ojenna lonkat. Pidä asento ja ojenna toinen polvi. Älä anna lantion kallistua kummallekaan sivulle. Laske jalka takaisin alustaan ja palaa takaisin alkuasentoon. Tee vuorotellen kummallakin jalalla.

## 2. Ylävartalo



©Physiotools

### Käsipainosoutu

Tue toinen polvi ja saman puolen käsi jollekin korokkeelle ja nosta käsipaino vierestä lattialta toisella kädellä. Painona voit käyttää suurta kirjaa, reppua tms painavaa.

Vedä lapaluuta kohti selkärankaa ja tuo kyynärpää taaksepäin, kyynärpää ei käänny sivulle!! Ojenna käsi ja anna lapaluun liukua takaisin alkuasentoon. Vaihda kättä puolesta välissä.

Huom. Säilytä selkä keskiasennossa ja hartiat alhaalla.



©Physiotools

### Ojentajapunnerrus

Kapeassa punnerrusasennossa:

- Sormet osoittavat eteenpäin
- Olkavarret ja kyynärpäät ovat lähellä vartaloa
- Kyynärvarret pysyvät pystysuorassa
- Olkapäitä ja lapaluuta vedetään alaspäin, jotta vähennetään liiallista niskan ja hartioiden jännitystä
- Tarvittaessa voit pitää polvet maassa



### Pystypunnerrus kehonpainolla

Karhuasennossa käsien ja varpaiden varassa. Kädet ovat hieman hartioita leveämmällä. Ylävartalo painettuna käsien väliin ja lonkat noin suorassa kulmassa.



Laske päätä kohti alustaa ja punnerra takaisin alkuasentoon. Jos haluat lisähaastetta, voit pitää jalat sohvalla tms. korokkeella.

©Physiotools



### Käsien näpäytykset punnerrusasennossa=käsilläkävelyt

Aloita punnerrusasennosta, vartalo suorassa linjassa. Työnnä rintakehää ylöspäin ja pidä selkä suorana.



Vie paino toiselle kädelle ja näpäytä tukikäden kämmenselkää toisella kädellä. Pyri pitämään yläselän asento (työnnä vahvasti tukikättä lattiaan) ja pidä lantio vaakatasossa. Tuo paino takaisin molemmille käsille ja toista toiselle puolelle.

©Physiotools

## 3. Keskivartalo



### Selän ojennus, vastakkaisen käden ja jalan nosto

Päinmakuulla, niska keskiasennossa. Jännitä kevyesti vatsan lihakset.



Nosta vastakkainen käsi ja jalka ja pidä asento. Palauta alkuasentoon hallitusti. Toista toisella puolella.

©Physiotools

Huom. Keskity pidentämään nostettuja raajoja sen sijaa, että pyrkisit nostamaan ne mahdollisimman korkealle.



### Vatsarutistus ylös kurkotuksella

Selinmakuulla, jalat koukussa ja kädet vartalon vierellä.



Nosta hartiat irti alustasta ylävartaloa rullaten ja kurkota **kohti kattoa**. Palaa hallitusti takaisin alkuasentoon.

©Physiotools

Huom. Pidä leuka pienessä nyökkäyksessä.



### Yläselän ojennus

Päinmakuulla kyynärpäät koukussa ja kädet pään takana. Nosta ylävartaloa hieman irti alustasta ja pidä asento.



**Jännitä lapaluuta yhteen**, niin että kyynärpäät nousevat. Laske kyynärpäät hallitusti takaisin alas.



©Physiotools



### **Vatsarutistus lantionnostolla**

Selinmakuulla lonkat 90 asteen kulmassa ja jalat kohti kattoa. Kätet vartalon vierellä.



Rullaa alavartaloa irti alustasta ja nosta pakaroita ilmaan. Palaa rauhallisesti takaisin alkuasentoon.

©Physiotools

Huom. Pidä lonkat suorassa kulmassa.

---