



HIFK FOTBOLL

Omatoiminen harjoittelu alavartalolle



©Physiotools

Yhden jalan kyykky tuolille

Seiso yhdellä jalalla hyvässä ryhdissä tuolin edessä.

Kyykisty viemällä takapuolta taakse ja alas. Säilytä selän keskiasento. Koko jalkapohja pysyy alustassa ja polvi linjassa varpaiden kanssa. Heti kun tunnet penkin takapuolen alla, ponnista takaisin seisomaan.

10 - 20 toistoa per jalka. 3 sarjaa. 2min tauko sarjojen välissä.

1krt viikossa.



Makaa selällään kuminauha jalktaerien välissä. Nosta lantio ylös ja koukista toinen lonkka pitäen samalla toinen jalka suorana penkin päällä.

10 - 20 toistoa per jalka. 3 sarjaa. 2min tauko sarjojen välissä.

1krt viikossa.



Seiso kuvan osoittamalla tavalla toinen jalka penkin päällä toinen maassa. Lähde viemään takimmaisena jalan polvea kohti maata ja nouse takaisin ylös.

10 - 20 toistoa per jalka. 3 sarjaa. 2min tauko sarjojen välissä.

1krt viikossa.



Yläselkä penkillä. Toinen jalka ilmassa suorana (tai pienessä koukussa), laske lantio alas hitaasti ja sen jälkeen nosta lantio täyteen ojennukseen.

10 - 20 toistoa per jalka. 3 sarjaa. 2min tauko sarjojen välissä.



1krt viikossa.



Istu säärien päällä ylävartalo suorana. Työnnä lantio eteen. Pidä Vartalo suorana ja lähde tuomaan kehoa kohti jalkoja kunnes tunnet voimakkaan venytyksen etureidessä ja nouse takaisin ylös lähtöasentoon.

10 - 20 toistoa per jalka. 3 sarjaa. 2min tauko sarjojen välissä.

1krt viikossa.



©Physiotools

Takareisien vahvistus parin kanssa

Polviseisonnassa, niin että pari pitää tiukasti kiinni nilkoista.

Laske rintakehää kohti alustaa pitäen vartalo ja lonkat suorina. Laskeudu hitaasti ja hallitusti mahdollisimman alas. Työnnä itsesi takaisin alkuasentoon käsillä.

6 - 12 toistoa per jalka. 3 sarjaa. 2min tauko sarjojen välissä.

1krt viikossa.



©PhysioTools

Lähentäjä pito.

30sek pito per puoli. 3 sarjaa.

1krt viikossa.