



HIFK FOTBOLL

Omatoiminen harjoittelu keskivartalolle



©Physiotools

Linkkuveitsi

15 toistoa. 3 sarjaa. 1min tauko sarjojen välissä.

1krt viikossa.



©Physiotools

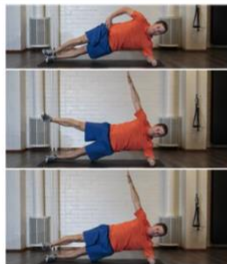
Jalan ja käden nosto

Päinmakuulla kädet ojennettuina pään yläpuolelle.

Nosta toinen jalka ja vastakkainen käsi irti alustasta. Palaa takaisin alkuasentoon ja toista toisella puolella.

15 toistoa per puoli. 3 sarjaa. 1min tauko sarjojen välissä.

1krt viikossa.



©Physiotools

Sivulankku jalan nostolla

Kylkimakuulla jalat yhdessä tai toinen hieman edempänä. Tukeudu kyynärvarteeseen niin, että kyynärpää on olkapään alapuolella.

Nosta lonkkia niin, että vartalo on suorassa linjassa ja nosta ylempi käsi kohti kattoa. Pidä lantio ylhäällä ja nosta ylempi jalka. Laske jalka hallitusti takaisin alas ja toista. Palaa takaisin alkuasentoon.

15 toistoa per puoli. 3 sarjaa. 1min tauko sarjojen välissä.

1krt viikossa.



©Physiotools

Punnerrus jalan nostolla

Punnerrusasennossa käsien ja varpaiden varassa, vartalo suorassa linjassa ja kädet hartioita leveämmällä. Nosta toinen jalka ilmaan.

Pidä vartalo suorassa linjassa ja laske rintakehää alustaa kohti. Kyynärvarsien tulisi pysyä pystysuorassa ja olkavarsien lähellä vartaloa. Punnerra takaisin alkuasentoon.

15 toistoa per puoli. 3 sarjaa. 1min tauko sarjojen välissä.

1krt viikossa.



©PhysioTools

Vartalon kierto pallon kanssa.

15 toistoa per puoli. 3 sarjaa. 1min tauko sarjojen välissä.

1krt viikossa.



YOUTUBE
©PhysioTools

Deadbug. Paina kädellä polvea ja samaan aikaan ojenna toisen puolen käsi ja jalka suoraksi ja tuo takaisin lähtöasentoon.

15 toistoa per puoli. 3 sarjaa. 1min tauko sarjojen välissä.

1krt viikossa.
