

Omatoiminen harjoitusohjelman ylävartalolle (Aikuiset)



©PhysioTools

Leuanveto kapealla vastaotteella

Pidä kiinni leuanvetotangosta suurin käsin, olkapäiden levyisellä myötäotteella (kämmenet taaksepäin).

Nojaa hieman taakse ja vedä lapaluita alaspäin. Vedä itseäsi ylöspäin, kunnes leukasi on tangon yläpuolella. Laskeudu rauhallisesti takaisin alkuasentoon.

5 - 15 toistoa. 5 sarjaa.

1krt viikossa



©PhysioTools

Punnerrus asento. Koukista lonkkaa koukkuun vuorojaloin.

3 - 5 sarjaa. 30sek työtä / 30sek lepoa.

1krt viikossa.



©PhysioTools

Ojentajadippi

Istu penkillä, kädet penkin reunalla hartioiden leveydellä. Kyynärpäät osoittavat taaksepäin. Nosta takapuoli ilmaan, tukeudu suoriin käsiin ja siirrä jalkoja eteenpäin.

Laske takapuolta kohti lattiaa koukistamalla kyynärpäitä ja ponnista takaisin ylös.

3 - 5 sarjaa. 30sek työtä / 30sek lepoa.

1krt viikossa.



Punnerrus

Punnerrusasennossa käsien ja varpaiden varassa, vartalo suorassa linjassa ja kädet hartioita leveämmällä. Paina käsiä alustaa vasten.



©Physiotools

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

3 - 5 sarjaa. 30sek työtä / 30sek lepoa.

1krt viikossa.



Pystypunnerrus kehonpainolla

Punnerrusasennossa käsien ja varpaiden varassa, takapuoli pystyssä. Kädet ovat hieman hartioita leveämmällä. Ylävartalo painettuna käsien väliin ja lonkat noin suorassa kulmassa.



©Physiotools

Laske päätä kohti alustaa ja punnerra takaisin alkuasentoon.

3 - 5 sarjaa. 30sek työtä / 30sek lepoa.

1krt viikossa.
