



# HARJOITUSOHJELMA PUOLAPUILLA



Istumaan nousu

**Suora vatsalihas, suora reisilihas, leveä peitinkalvon jännittäjälihas.**

Suoritus: Laita jalat puolapuun alle ja kädet joko niskaan kevyesti (muista kynärpäät sivuilla ei edessä) tai rinnalle. Laske ylävartaloa hitaasti alaspäin, hengitä samalla sisään. Nosta ylävartaloa takaisin ylös, hengitä ulos.

 **Rakidea**

Jalkojen nosto roikkuen

**Suora vatsalihas ja  
lonkankoukistajalihakset**

Suoritus: Pidä käsillä kiinni kahvoista tai tangosta (myötäotteella) ja nosta polvet mahdollisimman korkealle kohti rintakehää. Hengitä ulos samalla. Palauta liike hitaasti samalla sisään hengittäen.



Leuan veto tangosta

**Leveä selkälihas, iso liereälihas**

Suoritus: Ota kiinni vastaotteella tangosta. roiku tangosta, kädet hartioiden leveydellä. Työnnä rintakehä ulos ja vedä itseäsi ylös, kunnes leuka on tangon tasalla. Hengitä samalla sisään. Palauta hengittäen samalla ulos.

Vaatii paljon voimaa.

 **Rakidea**

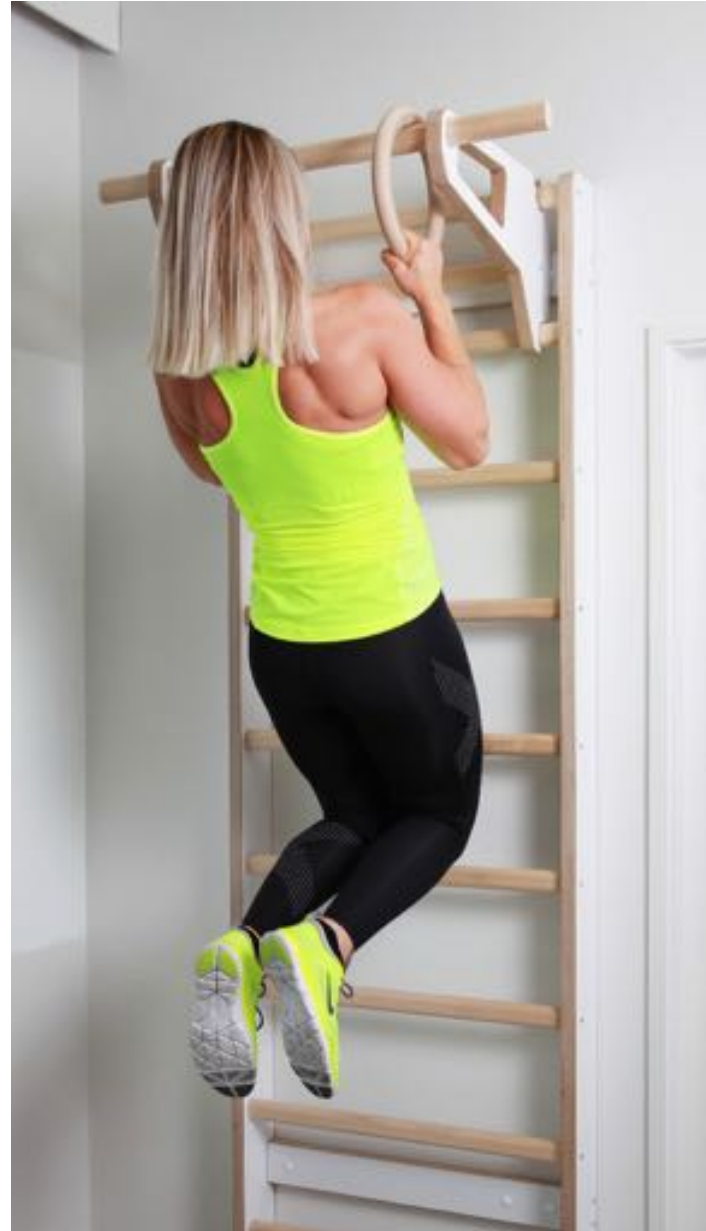


Leuan veto

**Leveä selkälihas, iso liereälihas**

Suoritus: Ota kiinni vastaoiteella tangosta. roiku tangosta, kädet hartioiden leveydellä. Työnnä rintakehä ulos ja vedä itseäsi ylös, kunnes leuka on renkaiden tasalla. Hengitä samalla sisään. Palauta hengittäen samalla ulos. Vaatii paljon voimaa.

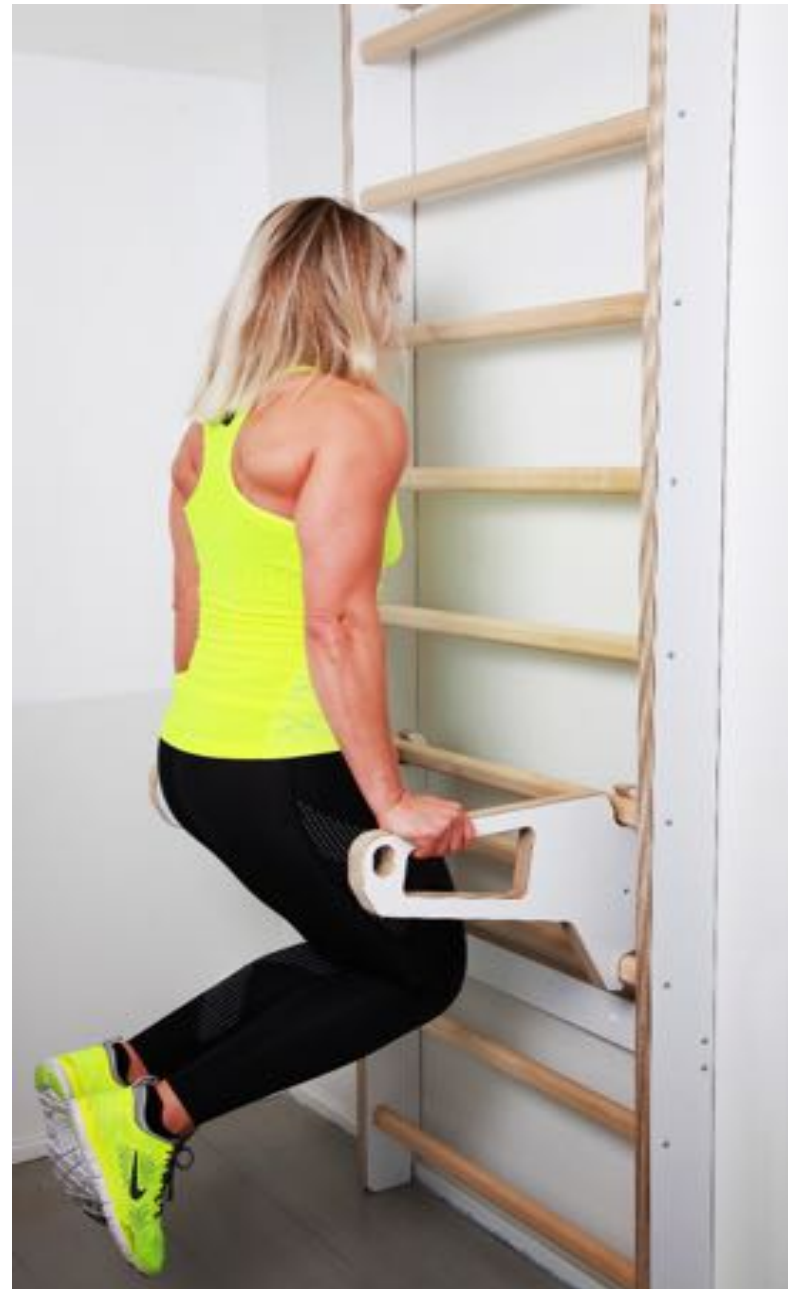
 **Rakidea**



Dippi

**Kolmipäinen olkalihas(ojentajat)**

Suoritus: Pidä itsesi käsivarsien varassa, vartalo roikkuen olkapäistä. Koukista käsivarsia laskien kehosi mahdollisimman alas tankojen väliin. Hengitä samalla sisään. Punnerra itsesi ylös suorille käsivarsille hengittäen samalla ulos.



Etunojapunnerrus. (jalat suorina)  
vaativa!

**Rintalihas, kolmipäinen  
olkalihas(ojentajat)**

Suoritus: Päinmakuuasennossa  
käsivarret suorina. Ote tangosta,  
koukista käsivarsia laskien  
rintakehää kohti lattiaa. Pidä  
keskivartalo suorana, älä päästä  
selkää notkolle. Hengitä sisään  
liikkeen aikana. Punnerra itsesi ylös  
suorille käsivarsille hengittäen  
samalla ulos.



Etunojapunnerrus (polvet maassa)

**Rintalihas, kolmipäinen  
olkalihas(ojentajat)**

Suoritus: Päinmakuuasennossa käsivarret suorina. Ote tangosta, koukista käsivarsia laskien rintakehää kohti lattiaa. Pidä keskivartalo suorana, älä päästä selkää notkolle. Hengitä sisään liikkeen aikana. Punnerra itsesi ylös suorille käsivarsille hengittäen samalla ulos.





## Askelkyykky

### **Pakaralihas ja nelipäinen reisilihas**

Suoritus: Aseta takimmainen jalkapöytä tangolle. Ylläpidä ylävartalon hyvä ryhti. Tarkista, että näet varpaat etummaisesta jalasta. Laskeudu alas, pitäen samalla keskivartalon tuki. Tämä liike vaatii hyvää tasapainoa! Palaa lähtöasentoon.

 **Rakidea**



## Alaselän ”traktio”

Suoritus: Pidä käsillä kiinni kahvoista ja anna alaselän venyä, muista pitää jalat maassa.

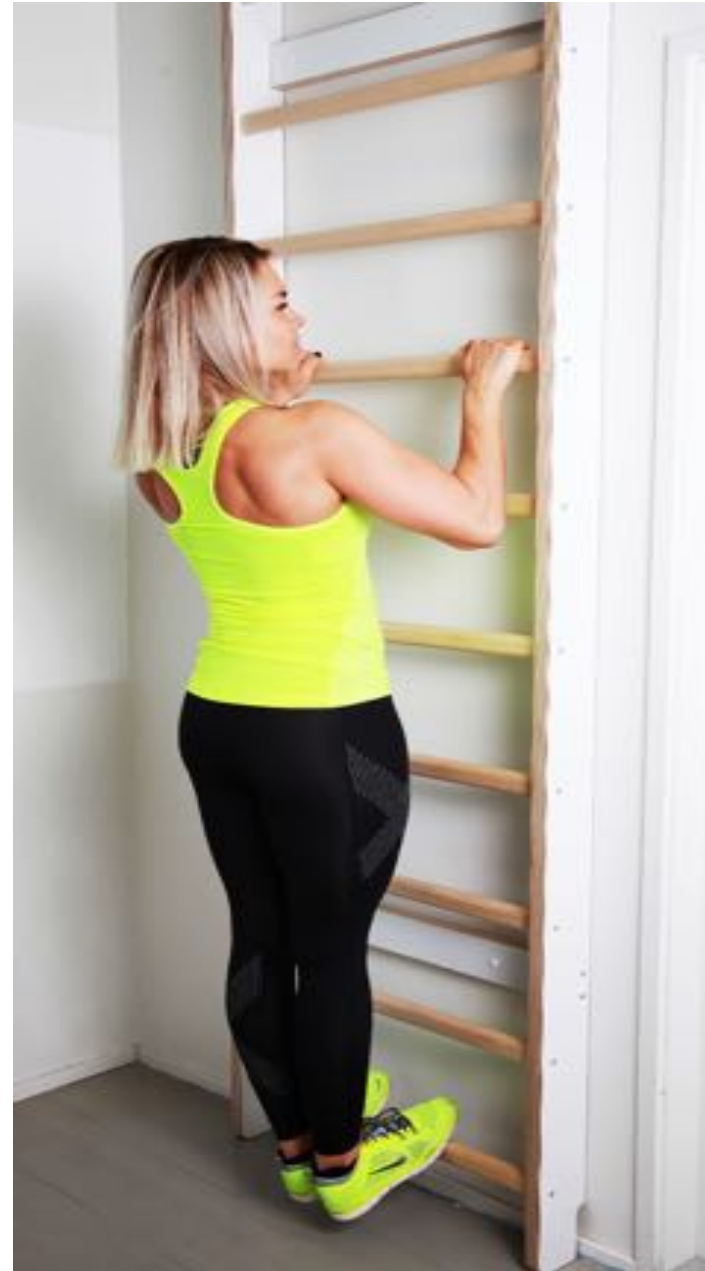


Pohjeliike

### **Kolmipäinen pohjelihas**

Suoritus: Päkiät puolapuulla. Nouse päkiöille niin korkealle kuin mahdollista polvet suorina. Hengitä samalla sisään. Palauta liike hitaasti hengittäen samalla ulos.

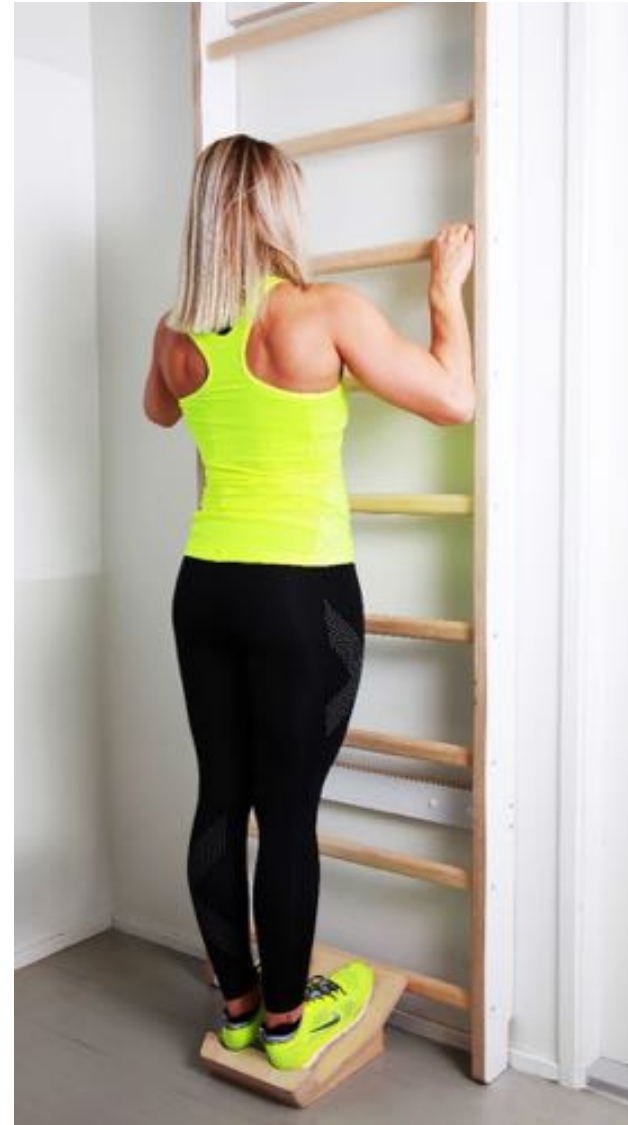
 **Rakidea**





## Pohkeiden venytys

Jalkapohjat laudalla, venytys tuntuu pohkeissa sekä akillesjänteessä. Pysy laudalla niin pitkään, kun venytys tuntuu ja muista tuoda lantiota eteenpäin.



Puolapuut apuna esim. AVH kuntoutuksessa, askellus laudalle ja pois. Kädet/tai käsi ottaa tukea puolapuusta. Myös ilman lautaa, jolloin jalat nostetaan vuorotellen alemmalle puolapuulle.



## Rintalihaksen venytys

Suoritus: Laita kyynärvarsi puolapuun sivureunaa vasten. Käännä ylävartaloa vastakkaiseen suuntaan, voit nostaa tai laskea kättä, tällöin venytys tuntuu ison rintalihaksen eri kohdissa.



## Takareiden venytys

Suoritus: Nosta jalka puolapuulle joko lantion tasolle tai alemmas. Tämä taso riittää, tällöin venytys kohdistuu takareiteen. Ota käsillä kiinni ylemmästä puolapuusta. Hengitä rauhassa.





## **Kylkilihasten sekä lantiolihaksen venytys.**

Suoritus: Ota kiinni puolapuusta kädellä, laita ulommainen jalka ristiin sisemmän jalan taakse. Nosta ulommainen käsi ylös ja kallistu samalla puolapuita kohden.

**Muista venytykset aina, mielellään pari tuntia harjoitusten jälkeen. Venyttely on tärkeä osa lihashuoltoa, se lisää lihasten kimmoisuutta ja nivelten liikkuvuutta ja parantaa kehon palautumiskykyä.**

