

# Kotisaliohjelma tuolilla ja punteilla kevät 2021



**Lämmittely 15 min ennen ohjelmaa:**

Kävely- tai pyöräilylenkki ulkona

tai/ja

Marssi tuolilla+ käsien vienti eteen ja ylös, käsien pyörittelyt, nilkkojen ja ranteiden pyörittelyt

## **1. Kevyempi ohjelma** (Liikkeet 10-30x toistoa 3xsarjaa)

Tuolilta ylösnousu (etureidet, pakarot)

Päkiöille nousut, voit ottaa lisäpainoiksi puntit käsiin (pohkeet)

Hauiskääntö punteilla (hauis)

Potkukelkka, ota selkänöjasta tukea, vie jalkaa taaksepäin ylävartalo paikallaan (takareidet, peppu)

Istuessa tai makuulla, vie vastakkainen kyynärpää ja polvi yhteen (vatsalihakset)

Pystypunnerrus punteilla eli vie kädet suoraksi pään yläpuolelle (olkapäät)

Lantionnosto= selinmakuulla polvet koukussa nosta peppu ilmaan (pakarat ja lantionpohja)

Ohjeita: tee ainakin 10 toistoa ensimmäistä liikettä, sitten seuraavaa jne. Kun olet tehnyt kaikki 7, pidä tauko ja aloita uudestaan, niin että jokaista liikettä on tehty ainakin 30 kertaa. Aloita kevyemmin ja lisää määriä ja painoja pikkuhiljaa. Kaikki liikkeet ovat kotiinpäin!

## **10 min venyttelyt ohjelman jälkeen:**

Etareidet, lonkankoukistajat+ kyljet, pohkeet, takareidet, rintalihas (käsi seinässä), niskan venytys eli kääntele päätä olkapäältä toiselle

**Kiitä itseäsi joka harjoituksen jälkeen!**

## Kotisaliohjelma tuolilla ja punteilla kevät 2021



Lämmittely 15 min ennen ohjelmaa:

Kävely- tai pyöräilylenkki ulkona

tai/ja

Marssi tuolilla+ käsien vienti eteen ja ylös, nouse ylös, askel taakse+kädet ylös, vie kanta peppuun, käsien pyörittelyt eteen ja taakse, takaperinkävely

### 2. Haastavampi ohjelma (Liikkeet 20-30x toistoa 3xsarjaa)

Seisoma-asennosta polvennosto+vaaka+polvennosto (lonkankoukistajat, tasapainoliike)

Kulmasoutu, nojaa eteen ja nosta puntteja vartalon vieressä viemällä kyynärpäät koukkuun (yläselkä)

Nojaa taaksepäin tuolilla istuessa ja nosta jalat ylös + pyöräile (vatsalihakset)

Dippi (ojentajat) puntti olkapäältä leuan ali toiselle puolelle, niskan taakse+ dippi

Selkähakset vastakäsi vastajalka ojennus konttausasennosta tai vatsallaan

Kyykky, polvet ja varpaat samaan suuntaan, myös syväkyykky (reidet ja pakarat)

Ohjeita: Muista punttiliikkeissä pitää ranne suorana, voit tehdä molempien ohjelmien liikkeitä vaihdellen ainakin kaksi kertaa viikossa. Joka liikkeessä huomio keskivartalon aktivointiin. Jaksaa jaksaa, toivottavasti pian nähdään!

### 10 min venyttelyt ohjelman jälkeen:

Etureidet, lonkankoukistajat eli askel taakse ja nojaa lantio eteen, kyljet, pohkeet, pakaravenytys eli nilkka polven päälle, niskan venytys,

**Kiitä itseäsi joka harjoituksen jälkeen!**