



Taukojumppa

LAB ammattikorkeakoulu

LAB ammattikorkeakoulu, Lappeenrannan kampus
Yliopistonkatu 36, 53850 Lappeenranta, Suomi

Laatija Minna Mänttari
Asiakas Taukojumppa etäkouluun
Harjoittelu alkaa 8.4.2020



©Physiotools

Hengitys sisään ja ulos

Seisten tai istuen

Aseta sormenpäät olkapäille. Ojenna ylävartalo, vedä lapaluita yhteen ja hengitä sisään. Kumarru selkä pyöreänä eteen ja hengitä ulos rauhalliseen tahtiin.

Toista 5 kertaa



©Physiotools

Alaspäin katsova koira -liike

Liike venyttää takareisiä, pohkeita, olkapäitä ja käsiä. Voit halutessasi pumppeilla kantapäillä lattiaan vuorojaloin liikkeen aikana. Muista hengittää rauhallisesti liikkeen aikana.

Pysy asennossa 10-20 sekuntia.

Vatsalihasten venytys

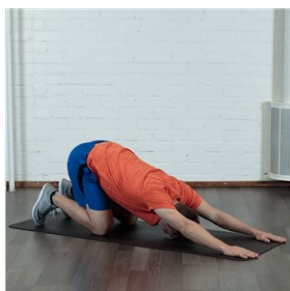
Päinmakuulla. Aseta kädet olkapäiden korkeudelle.



©Physiotools

Ojenna kyynärpäät ja kohota ylävartalo taakse niin pitkälle kuin voit. Pidä lantio ja jalat rentoina. Hengitä liikkeen aikana rauhallisesti.

Pysy asennossa 10-20 sekuntia.



©Physiotools

Selän ja hartiasseudun venytys

Konttausasennossa polvien ja käsien varassa.

Vie painoa taaksepäin viemällä takapuolta kohti kantapäitä. Laske rintakehää kohti lattiaa. Pidä venytys samalla kun hengittelet rauhallisesti.

Pidä 10 - 20 sekuntia.



©Physiotools

Selän pyöristys ja notkistus

Konttausasennossa, kädet olkapäiden alla ja polvet lonkkien alla.

Kallista lantiota eteen ja taakse ja pyöristä ja notkista selkääsi.

Toista 5 kertaa.



©Physiotools

Rintarangan kierto konttausasennossa

Konttausasennossa käsien ja polvien varassa, polvet lonkkien ja kädet olkapäiden alla. Vie käsi pään taakse.

Kierrä yläselkää ja vie kyynärpäätä kohti kattoa ja takaisin kohti lattiaa.

Huom. Keskity kiertämään rangasta, käden venyttämisen sijaan.

Toista 5 kertaa molemmille puolille.



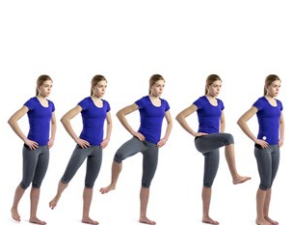
©Physiotools

Lonkan koukistajalihasten venytys + rangan liikkuvuus

Etummaisien jalan puoleisella kädellä kierrä vastasuuntaan ja kurota ylös. Edelleen pidä lantio mahdollisimman matalalla, ojenna takimmaista lonkkaa ja kierrä keskivartalosta. Palauta käsi alustaan ja toista.

Tuo toinen jalka eteen ja toista liikesarja alusta.

Toista 5 kertaa molemmille puolille.



©Physiotools

Seisten lonkan kierrot

Aloita seisten ja venytä pituutta. Kädet voi tukea lanteille.

Kierrä lonkka auki, nosta jalka sivulle ja tuo polvi korkealle. Pidä polvi korkealla ja tuo jalka eteen. Laske jalka edestä takaisin alas. Pyri pitämään tukijalka pitkänä, vartalo pystyssä ja lantio suoraan eteenpäin harjoituksen aikana.

Toista 5 kertaa molemmilla jaloilla.



©Physiotools

Keskivartalon kierto

Seiso hyvässä ryhdissä jalat lantionleveydellä tai hieman leveämmällä.

Taivuta ylävartalo lonkista eteen. Pidä lantio paikoillaan, selkä keskiasennossa ja kierrä ylävartaloa heilauttamalla käsiä sivulta sivulle.

Toista 5 - 10 kertaa.



©Physiotools

Kulmasoutu ilman kuormaa

Seiso ja kallista ylävartalo eteen lonkista taivuttamalla. Anna käsien roikkua lattiaa kohti, käsivarret suorina.

Vedä kyynärpäitä taakse ja lapaluita yhteen. Ojenna kädet takaisin alkuasentoon.

Toista 5 kertaa.



©Physiotools

Kyykky

Seiso hieman lantiota leveämmässä asennossa. Varpaat osoittavat eteenpäin tai muutaman asteen ulospäin. Pidä rintakehä ylhäällä ja selkä ja niska keskiasennossa.

Kyykisty viemällä lantiota taakse ja ojenna käsiä ylöspäin. Ponnista takaisin ylös kantapäiden kautta työntäen, rintakehä edellä ja ojenna lonkat.

Huom.

- Säilytä lonkkien, polvien ja varpaiden linjaus työntämällä polvia ulospäin.
- Kyykisty niin alas kun pystyt ilman, että alaselkäsi pyöristyy.
- Paino jakautuu tasaisesti koko jalkapohjalle.

Toista 5 - 10 kertaa.



©Physiotools

Venytyt pitkäksi

Seiso hyvässä ryhdissä ja risti sormet.

Nosta kädet ja kurkota ylös. Venytä itseäsi mahdollisimman pitkäksi. Päästä sitten kädet alas ja rentoudu. Muista hengittää rauhalliseen tahtiin.

Pidä 5 - 10 sekuntia.