

Kuntosaliohjelma eturauhassyöpöpotilaille

Kutakin harjoitusta tehdään 10–15 toistoa ja 3 sarjaa. Tauko sarjojen välillä on 1–1,5 minuuttia. Äkkinäisen kuormituksen välttämiseksi liikesuoritukset tehdään rauhallisella ja tasaisella työtahdilla.

Etäpesäkkeiden sijainnista riippuen vältetään kyseisen alueen kuormitusta fysioterapeutin ohjeistuksen mukaisesti.

Nousujohteisuus

Toistomäärien täytyessä lisää seuraavalle harjoituskerralle vastusta kuhunkin harjoitteeseen 5 %:n verran. Keskivartaloharjoitteissa (vatsarutistus ja selän ojennus) lisää seuraavalle kerralle toistoja 2 kappaletta lisää.



Alkulämmittely (esim. kuntopyörä)

Aika: 5 minuuttia
Vastus: kevyt

Jalkaprässi

Säädä laite itsellesi sopivaksi. Polvien aloituskulma on noin 90°. Laita jalat levylle pienessä haara-asennossa, varpaat ja polvet samassa linjassa. Työnnä jaloilla itseäsi taaksepäin. Loppuasennossa polvet saavat jäädä hieman koukkuun. Palauta rauhallisesti alkuasentoon.



Penkkipunnerrus yhdellä käsipainolla

Makaa selin penkillä (jalat penkillä tai maassa). Pidä **yhtä käsipainoa** rintakehän vierellä. Ojenna käsivartta suoraksi työntäen käsipainoa suoraan kohti kattoa rintalastan yläpuolelle. Pidä lapaluut yhdessä. Laske käsipaino takaisin rintakehän vierelle. Pidä asento hetken ja toista. **Pidä alaselkä kiinni penkissä** koko liikkeen ajan.



Polven koukistuslaite

Säädä selkänoja ja jalkatuki sopiviksi.

Koukista polvet mahdollisimman koukkuun ja palauta hitaasti suoraksi.



Polven ojennuslaite

Säädä selkänoja ja jalkatuki sopiviksi.

Ojenna polvet mahdollisimman suoraksi ja palauta hitaasti koukkuun.





Yhden käden hauiskääntö käsipainolla

Seiso hyvässä ryhdissä, kädet vartalon vierellä yhtä käsipainoa pidellen. Kämmentä sisäänpäin.

Koukista kyynärpäätä ja vie kämmentä kohti olkapäätä. Palauta hallitusti alkuasentoon.

Vaihda kättä, kun olet tehnyt riittävän määrän toistoja.



Vatsarutistus

Selinmakuulla, sormet ristissä niskan takana. Nosta pää ja hartiat irti alustasta kurkottamalla rintakehää ylöspäin.

Lisätukea saat laittamalla tyynyn tai pyyherullan ristiselän alle.



Selän ojennus

Päinmakuulla, kädet vartalon vierellä. Nosta ylävartaloa hivenen irti alustasta ja venytä käsiä kohti kantapäitä.

Muista pitää koko liikkeen ajan niska pitkänä ja katse lattiaan.