

Selän kuntosaliharjoitusohjelma

Tee harjoitteet rauhallisesti ja keskittyen tekniikkaan. Aloita kaikki liikkeet tekemällä kaksi sarjaa. Valitse kuorma, joka on raskas, mutta joka ei pahenna oireita. Pyri kuormaan, jolla jaksaisit tehdä maksimissaan 10 toistoa. Aloita tekemällä 8 toistoa. Kun olet tottunut kuntosaliharjoitteluun, lisää sarja. Joka viikko lisää toistoja tai kuormaa. Tee kaikki liikkeet mahdollisimman suurella liikelaajuudella ja keskittyen rauhalliseen jarruttavaan vaiheeseen liikkeessä. Selkäkipu harjoittelun aikana ei ole vakavaa. Kipu ei tulisi jäädä päälle harjoittelun jälkeen pahempana, jos näin käy tee ensi kerralla hieman kevyemmin.

Alkulämmittely

Pyöräilyä. Aika: 3-8 minuuttia

Vastus: kevyt



Jalkaprässi

Säädä polvien aloituskulma itsellesi sopivaksi (polvien aloituskulma noin 90 astetta). Laita jalat levyllä pienessä haara-asennossa, varpaat ja polvet samassa linjassa.

Työnnä alaraajoilla. Loppuasennossa polvet saavat jäädä hieman koukkuun. Palauta rauhallisesti alkuasentoon.

Toista liike 5–10 kertaa, 3 sarjaa.

Jos liike tuottaa kipua selkään, voit siirtää jalkoja alemmas levyllä ja samalla lisätä polvien koukistusta.



Lonkan koukistus laitteessa

Säädä reisituen korkeus sopivaksi. Koukista lonkka niin, että reisi on lähes vaakatasossa ja laske hitaasti alas. Pidä keskivartalo hallittuna niin, ettei selkä pyöristy tai ojennu.

Toista liike 5–10 kertaa, 3 sarjaa.

Jos liike ei tuota kipua, voit päästää reiden vartalon taakse jarruttavassa vaiheessa



Yhden käden taljaveto

Seiso kasvot kohti taljaa, pitäen polvet hieman koukussa. Jännitä keskivartalo ja vedä yläraaja hartiatasossa taaksepäin vartalon viereen. Vastuksena talja.

Palauta hallitusti alkuasentoon. Pidä vartalo hallittuna koko liikkeen ajan.

Toista molemmin puolin.

Toista liike 5–10 kertaa, 3 sarjaa.

Liike on raskaampi



Yhden käden taljatyöntö

Seiso selkä kohti taljaa, pitäen polvet hieman koukussa. Pidä toisella kädellä kiinni taljan kahvasta niin, että taljan vaijeri tulee käden ja vartalon välistä. Jännitä keskivartalo ja työnnä käsi suoraksi eteen. Palauta hallitusti alkuasentoon. Pidä vartalo hallittuna koko liikkeen ajan.

Toista liike 5–10 kertaa, 3 sarjaa.



Polven koukistus istuen

Säädä selkänoja ja jalkatuet sopiviksi. Koukista polvet mahdollisimman koukkuun ja palauta hitaasti suoraksi.

Toista liike 5–10 kertaa, 3 sarjaa.



Selän kuntosaliharjoitusohjelman vaihtoehtoiset harjoitteet

Polven ojennus istuen

Säädä selkänoja ja jalkatuki sopiviksi. Ojenna polvet mahdollisimman suoraksi ja palauta hitaasti koukkuun.

Toista liike 5–10 kertaa, 3 sarjaa.

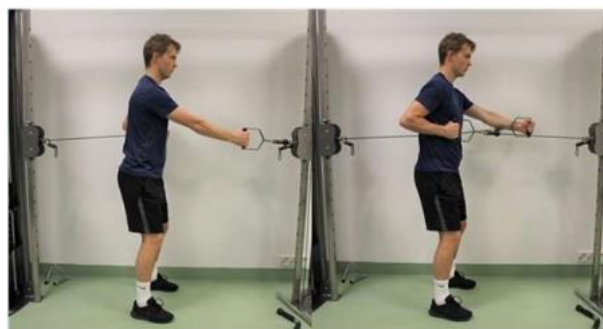
Jos liike pahentaa selkäkipua tai jalan säteilyoiretta, vie penkkiä reilusti taakse ja nojaa selkä suorana penkkiin.



Ristikkäistalja

Seisten. Asetu kahden taljan väliin niin, että molemmissa käsissä on vetokahvat (toinen vaijeri edestä, toinen takaa). Jalat hieman lantiota leveämmässä asennossa, varpaat samalla viivalla. Polvissa pieni koukistus. Tee samanaikaisesti toisella kädellä vetoa ja toisella kädellä työntöä hartiatasolla. Pidä vatsa- ja selkälihaksilla vartalo liikkumattomana.

Toista liike 5–10 kertaa, 3 sarjaa.



Hack-kyykky

Asetu laitteeseen niin, että selkä ja pakarat ovat tukevasti laitetta vasten ja jalat levyn etureunassa pienessä haara-asennossa, varpaat ja polvet samassa linjassa.

Laskeudu jarruttaen kyykkyy. Ojenna tästä asennosta jalat suoriksi, loppuasennossa polvet saavat jäädä hieman koukkuun.

Toista liike 5–10 kertaa, 3 sarjaa.

Jos liike tuottaa kipua selkään, voit siirtää jalkoja alemmas levyllä ja samalla lisätä polvien koukistusta.



Taljaveto ylhäältä

Seisten.

Ota talja yhdellä kädellä. Vedä talja siten, että kyynärpää on loppuasennossa vartalon takana ja käsi hartian tasolla. Pidä vatsa- ja selkälihaksilla vartalo liikkumattomana.

Toista liike 5–10 kertaa, 3 sarjaa.



Korokkeelle astuminen

Seisten. Ota toisella kädellä kiinni taljasta ja ponnista vastakkaisella jalalla penkille. Ota toisella kädellä tukea seinästä ja pidä keskivartalo hallittuna.

Toista toisella puolella. Taljan sijasta kuormana voi käyttää myös kahvakuulaa tai käsipainoa

Toista liike 5–10 kertaa, 3 sarjaa.



Keskivartalon stabilointi yläraajan liikkeen aikana

Seisten. Jännitä keskivartalon lihakset ja pidä vartalo hallittuna. Käsipaino kädessä, hartian edessä. Nosta käsi suoraan ylöspäin kohti kattoa. Palauta hallitusti alkuasentoon.

Toista liike 5–10 kertaa, 3 sarjaa.



Keskivartalon stabilointi taljassa

Asettaudu hartialevyiseen asentoon, polvet hieman koukussa. Pidä taljaa molemmin käsin lähellä kehoa. Lähde rauhallisesti ojentamaan käsiä suoraan eteenpäin halliten asennon ja palauta takaisin alkuasentoon. Tee molemmin puolin.

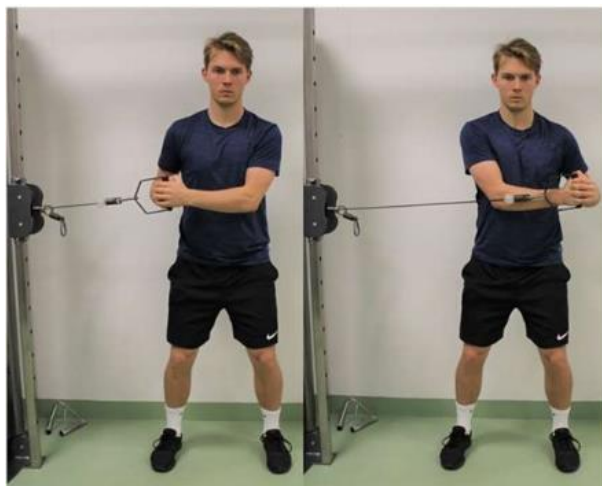
Toista liike 5–10 kertaa, 3 sarjaa.



Keskivartalon kierto taljassa

Ota taljasta kiinni ulommalla kädellä ensin ja tue toisella kädellä. Aseta jalat noin hartianleveyteen asentoon ja koukista polvista. Pidä vartalo tiukkana ja vedä pelkästään käsillä taljaa vartalon etupuolella ja palauta. Käsien liike hartioiden välisellä alueella. Vartalosta ei saa tulla kiertoa.

Toista liike 5–10 kertaa, 3 sarjaa.



Selän ojennus

Asetu laitteeseen lantio ja jalat tuettuina. Kädet rinnalla tai niskan takana. Jännitä pakaralihaksia ja nosta ylävartaloa ylöspäin, kunnes lantio on ojentuneena (vaakatasossa). Laskeudu rauhallisesti takaisin alas.

Toista liike 5–10 kertaa, 3 sarjaa.



Taulukko 1

Liike	Painot	Sarjat	Toistot	Muuta

Taulukko 2

Liike	Painot	Sarjat	Toistot	Muuta

Taulukko 3

Liike	Painot	Sarjat	Toistot	Muuta

Taulukko 4

Liike	Painot	Sarjat	Toistot	Muuta