

TOS – harjoitusohjelma

Harjoitteiden on tarkoitus auttaa sinua liikkumaan kivuttomasti ja parantaa toimintakykyä. Asentoon ei tarvitse erikseen keskittyä. Hengitä liikkeen aikana itselle luonnollisella tavalla. Tee kuntosaliharjoitteet 2-4 kertaa viikossa.

Muut harjoitteet voi tehdä jopa päivittäin, harjoitusohjelman ei ole tarkoitus sisältää välttämättä kaikkia harjoitteita.

Kuntosalilla lisää joka viikko toistoja tai kuormaa. Keskity kaikissa liikkeissä rauhalliseen ja hallittuun jarruttavaan vaiheeseen. Aerobisessa harjoittelussa pyri lisäämään intensiteettiä tasaisesti, aloita kevyemmästä. Jos harjoittelun aikana kipu, puutuminen tai oireet pahenee JA oireet jäävät päälle harjoittelun jälkeen, kevennä harjoittelua ensi kerralla. Jos oire ei tunnu seuraavana päivänä pahempaan ja se ei haittaa harjoittelua, ei siihen tule kiinnittää liikaa huomiota. Huom. Raskas kuntosaliharjoittelu saattaa aiheuttaa pitkittynyttä lihasarkuutta, joka liittyy harjoitteluun.

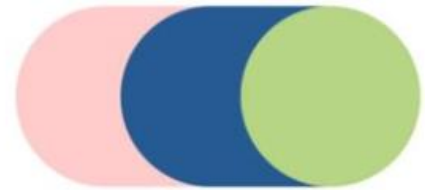
Ohjeet

Tee kaikki liikkeet itselle sopivalla liikelaajudella, pyri kuitenkin mahdollisimman laajaan liikelaajuuteen. Tee liikkeen jarruttava vaihe keskittyen ja hitaasti (2-4sek).

Tee harjoitteet 2-4 kertaa viikossa.

Tee ensimmäisellä kerralla vain kaksi sarjaa per liike.

Lisää joka viikko sekunteja pitoihin, toistoja tai painoja ja merkkää kuormat, toistot ja sarjat ylös.



Pään kannattelu selinmakuulla

Asetu selinmakuulle polvet koukussa, kädet vartalon vieressä. Nosta päätä muutama senttimetri ilmaan ja pidä asento. Tunne lihastyö kaulan etuosan lihaksissa.

Voit lisätä vastusta liikkeeseen asettamalla kevyen punnuksen otsan päälle. Aloita itselle raskaasta pidon kestosta, jonka pystyt tekemään vähällä tärinällä.



Tee 10-30sek pito, 3 sarjaa.

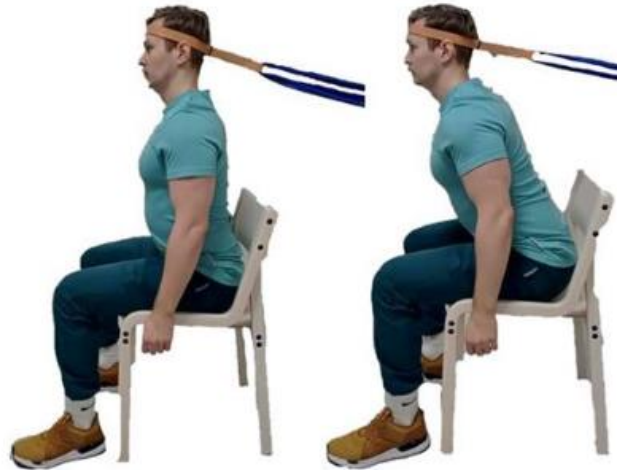
Kaularangan etuosan lihasten vahvistava harjoite

Aseta vastuskumi taaksesi noin pääsi korkeudelle ja otsasi ympäri. Istu suorana hyvässä ryhdissä niin, että tunnet kuminauhassa pienen jännityksen. Tuo leukaa hieman sisään. Koukista koko ylävartaloasi lonkista saakka eteenpäin niin, että pää pysyy koko liikkeen ajan samassa asennossa.

Voit lisätä vastusta lisäämällä vastuskumin venytystä siirtymällä kauemmas kiinnityskohdasta, tai vaihtamalla vastuskumi raskaampaan-

Tunne jännitys kaulan etuosan lihaksistossa.

Toista liike 8–12 kertaa, 3 sarjaa.



Korkean intensiteetin hengästyttävä harjoittelu

Voit valita liikuntamuodon oman mieltymyksen tai kunnon mukaan, esimerkiksi ylämäkijuoksu, kuntopyörän polkeminen tai soutu. Voit toteuttaa harjoittelun HIIT tyyppisenä tai pidempikestoisena korkean intensiteetin harjoitteluna.

HIIT malli: Harjoittele mahdollisimman suurella intensiteetillä 30 s ajan niin, että hengästyit voimakkaasti. Tee maksimaalisia intervaleja 4-8 kertaa (lisää kertoja vähitellen). Tee intervallien välissä harjoitusta hyvin kevyellä intensiteetillä (esim. kävely).

Pidempikestoinen korkean intensiteetin harjoittelu: Tee 2-4 4min suoritusta lähes maksimaalisesti, välissä joko 2min palauttava tauko, tai kunnes syke on laskenut alle 120 lyöntiä minuutissa.



Pystypunnerrus käsipainolla

Seiso selkä suorana ja käsipaino kädessä. Liike alkaa käsipaino koskien olkapäähän. Nosta käsi suoraksi ylös. Yläasennossa hartia saa hieman nousta ja hauis kulkeutuu lähelle korvaa. Olkavarren asento itselle parhaalla tavalla. Kyynärpää voi olla lievästi sivulle tai etuviistoon.

Toista liike 6–12 kertaa, 3 sarjaa.



Pullover pään kannattelulla

Asetu penkille selinmakuulle jalat penkin päällä koukussa. Pidä koko liikkeen ajan pää yli penkistä kaulan lihasten kannattelussa. Käsipaino käsissä yläraajat suorana kohti kattoa.

Jos pään kannattelu on liian raskas, voit tehdä liikkeen tukien pään penkkiin.

Tuo paino pään yli kohti lattiaa, tunne venytys rintalihaksissa. Pidä asento muutama sekunti ja palaa alkuasentoon.

Toista liike 8–12 kertaa, 3 sarjaa.

A



A

Alatalja soutu

Istu alataljassa ja ota kiinni kahvasta. Vedä kädet kohti rintaa niin, että vedät lapoja yhteen ja kyynärpäät vartalon taakse. Jarruttaessa voi päästää lavat eteen ja hartia pyöreäksi.

Toista liike 6–12 kertaa, 3 sarjaa.



Ylätalja veto

Istu ylätaljassa ja ota kiinni kahvasta peukalot hartian leveydellä. Vedä kädet kohti rintaa niin, että vedät lapoja yhteen ja kyynärpäät vartalon taakse. Jarruttaessa voi päästää lavat ylös ja vartalon ”käsien väliin”.

Toista liike 6–12 kertaa, 3 sarjaa.



Penkkipunnerrus käsipainoilla

Asetu selinmakuulle penkille jalat tukevasti maassa. Pidä käsipainoja lähellä rintakehää. Työnnä käsipainot ylös suorille käsille.

Hengitä sisään, laske painot alas lähelle rintakehää. Kyynärpäät osoittavat sivulle. Työnnä painot takaisin suorille käsille. Uloshengitys työnnön aikana.

Toista liike 6–12 kertaa, 3 sarjaa.



Rintalihasvenytys

Asetu käyntiasentoon. Nosta koukistettu käsivarsi ovenkarmia tai kulmaa vasten.

Kierrä ylävartaloa rauhallisesti pois päin kädestä, kunnes venytys tuntuu rintalihaksessa. Pidä venytys noin 20 sekuntia.

Toista 3 kertaa.



Kaulalihasten venytys

Paina kädellä ylimpiä kylkiluita uloshengityksen aikana alas ja taivuta päätä poispäin kiertäen samalla päätä venytettävän lihaksen puolelle.

Pidä venytys noin 20 sekuntia.

Toista 3 kertaa.



Taulukko Harjoituspäiväkirja

[illegible]