



## Henkilökohtainen harjoitusohjelma

### Rintaranka etäryhmä

Kanta-Hämeen hyvinvointialue  
Hämeenlinna

Laatija Silja Suolanen  
Asiakas  
Harjoittelu alkaa 21.3.2024



©Physiotools

#### Käsien heilautus vuorotahtia

Seiso hyvässä asennossa jalat lonkkien leveydellä. Aloita kädet suorina vartalon vieressä, kämmenet sisäänpäin.

Heilauta käsiä vuorotahtia eteen ja taakse. Koukista polvia jokaisella heilautuksella.

Toista 20 kertaa. Pidä pieni tauko ja toista uudelleen.



©Physiotools

#### Vartalon kierto istuen

Istu tuolilla jalat lonkkien leveydellä ja laita kädet reisien päälle. Pidä selkäranka vaivattomasti pidennettynä ja hartiat leveinä solisluiden kautta.

Anna vartaloasi kiertyä hitaasti ja vaivattomasti, kädet liukuvat reisiä pitkin. Anna hengityksen kulkea vapaasti. Kierrä molemmille puolille.

Toista 20 kertaa.



©Physiotools

#### Yläselän venytys istuen

Istu tuolilla ja pidennä selkää lempeästi.

Työnnä kädet eteen ja anna yläselän ja niskan seurata liikettä pyöristäen yläselkää. Tunne venytys yläselässä ja hengitä tasaisesti.

Toista 10 kertaa. Pidä pieni tauko ja toista uudelleen.



©Physiotools

#### Rintarangan kierto kylkimakuulla/istuen.

Kylkimakuulla, jalat koukussa ja selkä keskiasennossa. Kädet koukussa pään vieressä.



Vie päällimmäistä kyynärpäätä taakse niin pitkälle kuin saat kiertäen ylä- ja keskiselästä, pidä lantio hallitusti paikoillaan. Palaa alkuasentoon.

Toista 10 kertaa/puoli. 2-3 sarjaa.



©Physiotools

### Rintakehän avaus istuen

Istu tuolilla tai jakkaralla kädet reisien päällä.

Avaa rintakehää loitontamalla kädet sivulle ja kiertäen kämmenet ylöspäin. Pidä hetki ja rentouta sitten kädet lähtöasentoon.

Toista 10 kertaa. 2-3 sarjaa.



©Physiotools

### KUVA A

Istu tuolilla, aseta käsivarret ristiin rinnan päälle.

Paina hartiaa alaspäin kiertäen samalla ylävartaloa vastakkaiseen suuntaan. Ojenna yläselkä liikkeen aikana täysin suoraksi ja anna katseen seurata liikettä.



©Physiotools

### KUVA B

Sitten kierrä ylävartaloa vastakkaiseen suuntaan alaspäin. Anna katseen seurata liikettä.

Tee harjoite molemmille puolille.  
Toistoja 10 kertaa/puoli. 2-3 sarjaa.



©Physiotools

Istu ja pidä keppi edessäsi pystyssä niin kaukana kuin mahdollista.

Nojaa eteen alas keppiin varaten. Hartiat ja niska rentona.

Toista 10 kertaa. Pidä tauko ja toista uudelleen.



Rintarangan kierto konttausasennossa (tai seisten käsi pöytää vasten nojaten)

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



©Physiotools

Kierrä yläselkää ja vie kyynärpäätä kohti kattoa ja takaisin kohti lattiaa, pidä lantio hallitusti paikoillaan.

Huom. Keskity kiertämään rangasta, käden venyttämisen sijaan.

Toista 10 kertaa/puoli. 2-3 sarjaa.



©Physiotools

Vaihtoehtoisesti "pitkällä" vipuvarrella.



©Physiotools

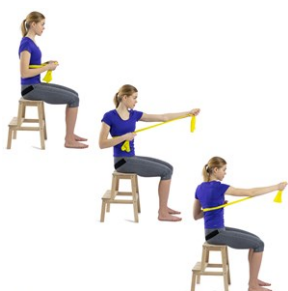
Lapasoutu vastusnauhalla kulmanojassa

Seisten, polvet pehmeästi koukussa. Kallistu lonkista etunojaan ja tue toisella kädellä reidestä. Anna toisen käden roikkua suoraan alaspäin pitäen kiinni vastusnauhan toisesta päästä, nauhan toinen pää asetettuna jalkojen alle. Pidennä ja linjaa selkärankaa istuinkyhmyistä päälakeen asti.

Vie kyynärpää ylös ja lapaluuta kohti selkärankaa. Palauta käsi hallitusti alas.

Huom. Pidä hartiat alhaalla ja rinta ja yläselkä leveänä.

Toista 15 kertaa/puoli. 2-3 sarjaa.



©Physiotools

Varjonyrkkeily vastusnauhalla

Aloita istuen. Pidä kiinni vastusnauhan päistä kyynärpäät koukussa kylkien lähellä. Vastusnauha on viety yläselän takaa ja kainaloiden alta. Kiristä vastusnauhasta löysät pois.

Vuorotellen, ojenna kyynärpäät ja nyrkkeile käsiä suoraan eteenpäin. Anna yläselän kiertyä nyrkkeilyliikkeen aikana.

Toista 20 kertaa. 2-3 sarjaa.