

VINKKEJÄ ARMI AKTIIVITUOLILLA HARJOITTELUUN

- **TOISTA JOKAINEN HARJOITUS 5-15 KERTAA. HUOM! MUISTA KUUNNELLA OMIA TUNTEMUKSIASI. VÄHÄISEMPI HARJOITTELUKIN ON PAREMPI KUIN SE, ETTÄ ET HARJOITTELE OLLENKAAN**
- **VOIT TOISTAA HARJOITUSLIIKKEITÄ 1, 2 TAI 3 VAIHDELLEN SARJAINA TAI TEHDÄ YKSITTÄISIÄ HARJOITUKSIA USEITA KERTOJA PÄIVÄSSÄ VOINTISI MUKAAN.**
- **ÄLÄ PIDÄTÄ HENGITYSTÄ TEHDESSÄSI HARJOITTEITA.**
- **MUISTA, ETTÄ HARJOITTELUSSASI EI SAA TULLA HUONO OLO.**
- **MUISTA JUODA RIITTÄVÄSTI NESTETTÄ PÄIVÄN AIKANA.**

ARMY AKTIIVITUOLI JA KAIKKI ON MAHDOLLISTA.



HARJOITUSLIIKKEET 1

HARJOITUS 1: Mäkihyppy-asento

Vaikutus: Valmistaa ylösnousuasentoon sekä harjoittaa jalkojen keskivartalon ja käsien lihaksia.

Vinkki: Pidä jalkapohjat lattiassa, kallistu eteenpäin selkä suorana ja katso yläviistoon.

Voit käyttää enemmän joko käsivarsien tai jalkojen lihaksia liikettä tehdessäsi.

Kuva 1



Kuva 2



Kuva 1: Aseta kädet kyynärnojille, pidä selkä suorana ja katse eteenpäin. Tuo jalkapohjat lähelle tuolin etureunaa.

Kuva 2: Kallista ylävartaloa eteen selkä suorana. Suuntaa katse hieman yläviistoon.

Paina käsinojia, käsinojat painuvat alaspäin ja istuinosa kallistuu.

Palaa takaisin alkuasentoon ja toista harjoitus 5-15 x.

HARJOITUS 2: Tuolilta nousu

Vaikutus: Harjoittaa jalkojen, keskivartalon sekä käsien lihaksia.

Vinkki: Pidä jalkapohjat lattiassa, kallistu eteenpäin selkä suorana ja katso yläviistoon.

Voit käyttää enemmän joko käsivarsien tai jalkojen lihaksia liikettä tehdessäsi.

Kuva 1



Kuva 2



Kuva 3



Kuva 1: Aseta kädet kyynärnojille, pidä selkä suorana ja katse eteenpäin.

Kuva 2: Tuo jalkapohjat lähelle tuolin etureunaa. Kallista ylävartaloa eteen selkä suorana. Suuntaa katse hieman yläviistoon. Paina käsinojia, käsinojat painuvat alaspäin ja istuinosa kallistuu.

Kuva 3: Jatka liikettä nousemalla ylös siten ettei liike pysähdy.

Palaa takaisin istumaan ja toista harjoitus 5-15 x.

HARJOITUS 3: Käsivarsien levitys seistessä

Vaikutus: Ohjaa parempaan ryhtiin, tehostaa hengitystä sekä lisäksi harjoittaa jalkojen, keskivartalon sekä käsivarsien lihaksia.

Kuva 1



Kuva 2



Kuva 3



Kuva 4



Kuva 5



Kuvat 1-3: Nouse ylös harjoituksen 2 tapaan.

Kuva 4: Seisoma-asennossa ojenna itsesi suoraksi ja levitä käsivartesi mahdollisimman leveäksi.
Hengitä syvään sisään ojentaessasi käsivartesi.

Kuva 5: Hengitä ulos tuodessasi käsivarret alas vartalon viereen.

Toista harjoitus 5-15 x. HUOM! Mikäli koet, että sinua huimaa, niin älä korosta ylösnousuasennossa hengitystä.

HARJOITUS 4: Käsivarret ja jalat ristiin seistessä

Vaikutus: Harjoittaa tasapainoa sekä jalkojen keskivartalon sekä käsivarsien lihaksia.

Vinkki: Pidä molemmat jalkapohjat lattiassa ristikkäisessä asennossa seistessä.

Kuva 1



Kuva 2



Kuva 3



Kuva 4



Kuva 5



Kuvat 1-3: Nouse ylös harjoituksen 2 tapaan.

Kuva 4: Seisoma-asennossa astu oikealla jalalla ristiin ohi vasemman jalan ja vie samalla vasen kyynärvarsi ristiin oikean kyynärvarren päälle.

Kuva 5: Toista sama liike toiselle puolelle.

Istu takaisin tuoliin, nouse ylös ja toista harjoitus 5-15 x.

HARJOITUSLIIKKEET 2

HARJOITUS 1: Ponnistusasento toinen jalka toisen edessä

Vaikutus: Tällä harjoituksella voi kohdistaa vaikutuksen enemmän ponnistavaan jalkaan.

Vinkki: Polvi- ja tai lonkan kivussa tai kuntoutuksessa voit pitää kipeää jalkaa edessä ja muunnella polvikulmaa. Mitä suurempi polvikulma on sitä vähemmän kuormitusta polvi- ja lonkkaniveleen kohdistuu. Voit vaihella myös edessä olevan jalkaterän asentoa pitämällä sitä joko toisen jalkaterän isovarapaan kohdalla tai puolella välissä jalkaterää. Voit nostaa myös pakaroitia hieman ylös istuimelta.

Kuva 1



Kuva 2



Kuva 3



Kuva 1: Aseta kädet kyynärnojille, pidä selkä suorana ja katse eteenpäin.

Laita oikea jalka vasemman jalan eteen siten, että oikean jalan kantapää on vasemman jalkaterän puolivälin kohdalla. Pidä jalat noin nyrkin leveydellä toisistaan.

Kuva 2: Kallista ylävartaloa eteen selkä suorana. Suuntaa katse hieman yläviistoon.

Paina käsinojia, käsinojat painuvat alaspäin ja istuinosa kallistuu.

Palaa takaisin alkuasentoon ja toista harjoitus 5-15 kertaa.

Kuva 3: Vaihda nyt vasen jalka oikean eteen ja toista liike 5-15 x.

HARJOITUS 2: Ponnistusasennosta seisomaan

Vaikutus: Tällä harjoituksella voit kohdistaa vaikutuksen enemmän ponnistavaan jalkaan.

Vinkki: Ylösnoustaessa katso yläviistoon ja anna liikeen jatkua pysähtymättä seisoma-asentoon.

Polvi- ja tai lonkan kivussa tai kuntoutuksessa voit pitää kipeää jalkaa edessä ja muunnella polvikulmaa. Mitä suurempi polvikulma on sitä vähemmän kuormitusta polvi- ja lonkkaniveleen kohdistuu. Voit vaihella myös edessä olevan jalkaterän asentoa pitämällä sitä joko toisen jalkaterän isovapaan kohdalla tai puolella välissä jalkaterää.



Toista harjoitus 5- 15x ja vaihda sitten toinen jalka toisen eteen ja toista harjoitus 5-15 kertaa.

HARJOITUS 3: Seisten kyynärpää kohti toista polvea

Vaikutus: Harjoittaa tasapainoa sekä jalkojen keskivartalon sekä käsivarsien lihaksia.

Vinkki: Voit halutessasi pysyä jonkin aikaa seisoma-asennossa vastakkainen kämmen toisen polven päällä.

Kuva 4

Kuva 5

Kuva 6



Nouse tuoliilta ylös.

Kuvat 4-6: Seisoma-asennossa vie oikea kyynärpää kohti vasenta polvea ja päinvastoin.

Istu takaisin tuoliin ja toista harjoitus 5-15 kertaa.

HARJOITUS 4: Rytmiliike

Vaikutus: Harjoittaa motoriiikkaa ja keskivartalon lihaksia.

Vinkki: Käsinojien tulee painua alaspäin ojentaessa jalat. Voit laskea ääneen. Sano 1, kun ojennat jalat, 2, kun koukistat ne, 3, kun oikea käsi koskettaa vasenta käsinojaa. 4, kun vasen käsi koskettaa oikeaa käsinojaa, 5, kun lyöt kädet yhteen.

Kuva 1

Kuva 2

Kuva 3

Kuva 4

Kuva 5



Kuva 1: Aseta kädet kyynärnojille, pidä selkä suorana ja katse eteenpäin.

Kuva 2: Paina käsinojia alaspäin ja ojenna molemmat jalat suoriksi.

Kuva 3: Tuo molemmat jalat takaisin lähtöasentoon.

Kuva 4: Kosketa nyt oikealla kädellä vasenta kyynärnojaa.

Kuva 5: Kosketa sitten vasemmalla kädellä oikeata kyynärnojaa.

Kuva 6: Lyö sitten kädet yhteen

Toista harjoitus 5-15 kertaa.

HARJOITUSLIIKKEET 3

HARJOITUS 1: Vatsarutistus

Vaikutus: Harjoittaa keskivartalon ja käsivarsien lihaksia.

Vinkki: Voit tehdä eteen kallistuksen vaihdellen siten, että käytät enemmän joko käsien tai keskivartalon lihaksia.

Kuva 1



Kuva 2



Kuva 3



Kuva 4



Kuva 1: Aseta kädet kyynärnojille, peukalot ylöspäin. Pidä kämmenet keyvesti nyrkissä. Pidä selkä suorana ja katse eteenpäin.

Kuva 2-3: Kallista ylävartaloa eteenpäin. Paina käsivarsilla keyvesti ja keskivartalon lihaksilla voimakkaammin käsinojia alaspäin. Pidä selkä suorana ja katse eteenpäin.

Kuva 4: Palaa takaisin alkiasentoon

Toista harjoitus 5-15 kertaa.

HARJOITUS 2: Seisoma-asennosta hitaasti istumaan

Vaikutus: Harjoittaa alaraajojen lihaksia

Vinkki: Ylös noustessa muista katsoa yläviistoon. Laskeudu hitaasti, liikettä jarruttaen istumaan.

Kuva 1



Kuva 2



Kuva 3



Kuva 4



Kuva 5



Kuva 1: Aseta kädet kyynärnojille, pidä selkä suorana ja katse eteenpäin.

Kuva 2: Tuo jalkapohjat lähelle tuolin etureunaa. Kallista ylävartaloa eteen selkä suorana. Suuntaa katse hieman yläviistoon. Paina käsinojia, käsinojat painuvat alaspäin ja istuinosa kallistuu.

Kuva 3: Jatka liikettä nousemalla ylös siten ettei liike pysähdy.

Kuva 4-5: Laskeudu hitaasti, liikettä jarruttaen istumaan.

Toista harjoitus 5-15 kertaa

HARJOITUS 3: Istuen jalkojen vuorottainen ojennus

Vaikutus: Harjoittaa motoriikkaa, alaraajojen-, keskivartalon- ja yläraajojen lihaksia.

Vinkki: Käsinojat painuvat alas jalkojen ojentuessa ja koukistuessa.

Kuva 1



Kuva 2



Kuva 3



Kuva 2: Kallista ylävartaloa. Pidä selkä suorana. Paina käsinojia niin, että ne kallistuvat eteenpäin.

Ojenna samalla oikea alaraaja.

Kuva 3: Toista sama toisella alaraajalla. Pyri tekemää liikkestä sujuvaa ja rytmikästä.

Toista harjoite 5-15 kertaa.