

ARMI AKTIIVITUOLILLA TEHTÄVIEN HARJOITUSTEN JAOTTELU VAIKUTTAVUUDEN MUKAAN

- 1. ALARAAJOJA VAHVISTAVAT HARJOITTEET**
- 2. YLÄRAAJOJA VAHVISTAVAT HARJOITTEET**
- 3. KESKIVARTALOA VAHVISTAVAT HARJOITTEET**
- 4. MOTORIIKKA JA/TAI TASAPAINOA PARANTAVAT HARJOITTEET**
- 5. POLVI - JA LONKKANIVELIÄ KUNTOUTTAVAT HARJOITTEET**
- 6. RYHTIÄ PARANTAVAT HARJOITTEET**
- 7. AVUSTAVAN HENKILÖN KANSSA TEHDYT HARJOITTEET**



1. ALARAAJOJA VAHVISTAVAT HARJOITTEET

HARJOITUS 1: Mäkihyppy-asento

Vaikutus: Valmistaa ylösnousuasentoon sekä harjoittaa alaraajojen, 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 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 alaraajojen, keskivartalon sekä yläraajojen 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: Käsivarret ja jalat ristiin seistessä

Vaikutus: Harjoittaa tasapainoa sekä alaraajojen, keskivartalon ja yläraajojen 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.

HARJOITUS 4: Ponnistusasento toinen jalka toisen edessä

Vaikutus: Tällä harjoituksella voi kohdistaa vaikutuksen kohdistumaan enemmän ponnistavaan alaraajaan.

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 lonkaniveleen kohdistuu. Voit vaihdella myös edessä olevan jalkaterän asentoa pitämällä sitä joko toisen jalkaterän isovarapaan kohdalla tai puolessa välissä jalkaterää.

Voit nostaa myös pakarointia 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 kertaa.

HARJOITUS 5: Ponnistusasennosta seisomaan

Vaikutus: Tällä harjoituksella voit kohdistaa vaikutuksen kohdistumaan enemmän ponnistavaan alaraajaan.

Vinkki: Ylösnoustessa katso yläviistoon ja anna liikkeen jatkua pysähtymättä seisoma-asentoon. Polven 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 puolessa välissä jalkaterää.



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

HARJOITUS 6: Seisten kyynärpää kohti toista polvea

Vaikutus: Harjoittaa tasapainoa sekä yläraajojen, keskivartalon ja yläraajojen lihaksia.

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

Kuva 1



Kuva 2



Kuva 3



Kuva 4



Kuva 5



Kuva 6

Kuvat 1-3: Nouse tuolilta ylös.

Kuva 4-6: Seisoma-asennossa vie oikea kyynärpää kohti vasenta polvea ja päinvastoin. Istu takaisin tuoliin ja toista harjoitus 5-15 kertaa.

HARJOITUS 7: Käsivarsien levitys seistessä

Vaikutus: Ohjaa parempaan ryhtiin, tehostaa hengitystä sekä lisäksi harjoittaa alaraajojen, keskivartalon sekä yläraajojen 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 8: 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 10: Istuen jalkojen vuorottainen ojennus

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

Vinkki: Paina käisnojat alas jalkojen ojentuessa ja koukistuessa.

Kuva 1



Kuva 2



Kuva 3



Kuva 2: Kallista ylävartaloa. Pidä selkä suorana. Paina käisinoja niin, että ne kallistuvat eteenpäin. Ojenna samalla oikea alaraaja.

Kuva 3: Toista sama toisella alaraajalla. Pyri tekemää liikestä sujuvaa ja rytmikäästä.

Toista harjoitus 5-15 kertaa.

2. YLÄRAAJOJA VAHVISTAVAT HARJOITTEET

HARJOITUS 1: Mäkihyppy-asento

Vaikutus: Valmistaa ylösnousuasentoon sekä harjoittaa alaraajojen, keskivartalon sekä yläraajojen 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 alaraajojen, keskivartalon sekä yläraajojen 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 alaraajojen, keskivartalon sekä yläraajojen 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 alaraajojen, keskivartalon ja yläraajojen 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.

HARJOITUS 5: Seisten kyynärpää kohti toista polvea

Vaikutus: Harjoittaa tasapainoa sekä alaraajojen, keskivartalon ja yläraajojen lihaksia.

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



Kuva 4



Kuva 5



Kuva 6



Nouse tuolilta ylös.

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

Istu takaisin tuoliin ja toista harjoitus 5-15 kertaa.

HARJOITUS 6: Rytmiliike

Vaikutus: Harjoittaa motoriikkaa sekä keskivartalon ja yläraajojen 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 6



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 liike 10-15 kertaa.

HARJOITUS 7: Vatsarutistus

Vaikutus: Harjoittaa keskivartalon ja yläraajojen 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 käsinoja alas. Pidä selkä suorana ja katse eteenpäin.

Kuva 4: Palaa takaisin alkuasentoon.

Toista harjoitus 5-15 kertaa.

HARJOITUS 8: Istuen jalkojen vuorottainen ojennus

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

Vinkki: Paina käsinojat alas jalkojen ojentuessa ja koukistuessa.

Kuva 1



Kuva 2



Kuva 3



Kuva 2: Kallista ylävartaloa. Pidä selkä suorana. Paina käsinoja niin, että ne kallistuvat eteenpäin. Ojenna samalla oikea alaraaja.

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

Toista harjoitus 5-15 kertaa.

3. KESKIVARTALOA VAHVISTAVAT HARJOITTEET

HARJOITUS 1: Mäkihyppy-asento

Vaikutus: Valmistaa ylösnousuasentoon sekä harjoittaa alaraajojen, keskivartalon sekä yläraajojen 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: Rytmiliike

Vaikutus: Harjoittaa motoriikkaa sekä keskivartalon ja yläraajojen 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 6



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 liike 10-15 kertaa.

HARJOITUS 3: Vatsarutistus

Vaikutus: Harjoittaa keskivartalon ja yläraajojen 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 käsinoja alas. Pidä selkä suorana ja katse eteenpäin.

Kuva 4: Palaa takaisin alkuasentoon.

Toista harjoitus 5-15 kertaa.

HARJOITUS 4: Istuen jalkojen vuorottainen ojennus

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

Vinkki: Paina käsinojat alas jalkojen ojentuessa ja koukistuessa.

Kuva 1



Kuva 2



Kuva 3



Kuva 2: Kallista ylävartaloa. Pidä selkä suorana. Paina käsinoja niin, että ne kallistuvat eteenpäin. Ojenna samalla oikea alaraaja.

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

Toista harjoitus 5-15 kertaa.

4. MOTORIIKKA JA/TAI TASAPAINOA KEHITTÄVÄT HARJOITTEET

HARJOITUS 1: Käsivarret ja jalat ristiin seistessä

Vaikutus: Harjoittaa tasapainoa, motoriiikkaa sekä alaraajojen, keskivartalon ja yläraajojen 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.

HARJOITUS 2: Seisten kyynärpää kohti toista polvea

Vaikutus: Harjoittaa tasapainoa, motoriiikkaa sekä alaraajojen, keskivartalon ja yläraajojen lihaksia.

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

Kuva 4



Kuva 5



Kuva 6



Nouse tuolilta ylös.

Kuva 4-5: Seisoma-asennossa vie oikea kyynärpää kohti vasenta polvea ja päinvastoin

Istu takaisin tuoliin ja toista harjoitus 5-15 kertaa.

HARJOITUS 3: Rytmiliike

Vaikutus: Harjoittaa motoriikkaa sekä keskivartalon ja yläraajojen 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



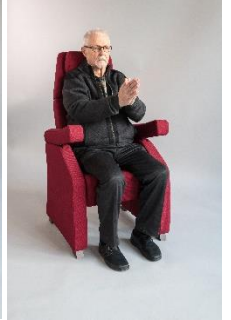
Kuva 4



Kuva 5



Kuva 6



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 liike 10-15 kertaa

HARJOITUS 4: Istuen jalkojen vuorottainen ojennus

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

Vinkki: Paina käsinojat 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 liikkeestä sujuvaa ja rytmikästä.

Toista harjoitus 5-15 kertaa.

5. POLVI - JA LONKKANIVELIÄ KUNTOUTTAVAT HARJOITTEET

HARJOITUS 1: Ponnistusasento toinen jalka toisen edessä

Vaikutus: Tällä harjoituksella voi kohdistaa vaikutuksen kohdistumaan enemmän ponnistavaan alaraajaan.

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 puolessa välissä jalkaterää. Voit nostaa myös pakaroihin 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: Ponnistusasennoista seisomaan

Vaikutus: Tällä harjoituksella voit kohdistaa vaikutuksen kohdistumaan enemmän ponnistavaan alaraajaan.

Vinkki: Ylösnoustessa katso yläviistoon ja anna liikkeen 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 puolessa välissä jalkaterää.



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

HARJOITUS 3: Istuen jalkojen vuorottainen ojennus

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

Vinkki: Paina käisnojat 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 liikestä sujuvaa ja rytmikästä.

Toista harjoitus 5-15 kertaa.

6. RYHTIÄ PARANTAVAT HARJOITTEET

HARJOITUS 1: Käsivarsien levitys seistessä

Vaikutus: Ohjaa parempaan ryhtiin, tehostaa hengitystä sekä lisäksi harjoittaa alaraajojen, keskivartalon ja yläraajojen 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.

7. AVUSTAVAN HENKILÖN KANSSA TEHDYT HARJOITTEET

HARJOITUS 1: Avustava henkilö ohjaa ja keventää ylösnousua ponnistusvaiheeseen saakka

Vaikutus: Avustaja keventää tuolilta nousua. Tuolilta nousijan voimien kasvaessa avustaja vähentää omaa avustamistaan. Valmistaa henkilön tuolilta nousuun.

Kuva 1



Kuva 2



Kuva 2



Kuva 3



Avustava henkilö seisoo haara-asennossa selkä suorana tuolin vieressä toinen käsi käsinojalla ja toinen tuolin selkänojan takana. Avustava henkilö ohjaa sanallisesti tuolilla istuvaa henkilöä ja samalla keventää harjoitusta painamalla kevyesti käsinojasta ja työntämällä selkänojan takaa.

Sanallinen ohjaus:

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

Tuo jalkapohjat lähelle tuolin etureunaa.”

Kuva 2-3: ”Kallista ylävartaloa eteen selkä suorana. Suuntaa katse hieman yläviistoon.

Paina käsinojia, käsinojat painuvat alaspäin ja istuinosa kallistuu.”

Kuva 3: Palaa takaisin lähtöasentoon

Toista liike 5-15 kertaa.

HARJOITUS 2: Avustava henkilö ohjaa ja keventää ylösnousua

Vaikutus: Avustaja voi omalla voimankäytöllään keventää henkilön tuolilta nousua. Tuolilta nousijan voimien kasvaessa avustaja keventää omaa avustamistaan.



Avustaja henkilö seisoo haara-asennossa tuolin vieressä toinen käsi käsinojalla ja toinen tuolin selkänojan takana. Avustava henkilö ohjaa sanallisesti tuolilla istuvaa henkilöä ja samalla keventää harjoitusta painamalla kevyesti käsinojasta ja työntämällä ylöspäin selkänojan takaa

Sanallinen ohjaus:

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

Tuo jalkapohjat lähelle tuolin etureunaa.”

Kuva 2-3: ”Kallista ylävartaloa eteen selkä suorana. Suuntaa katse hieman yläviistoon.

Paina käsinojia, käsinojat painuvat alaspäin ja istuinosa kallistuu.”

Kuva 4: ”Jatka pysähtymättä seisoma-asentoon.”

Istuudu takaisin tuoliin ja toista harjoitus 5-15 kertaa.

Harjoitteet, Jorma Eerola, fysioterapeutti ja Voitto Harju