



**SIPOO
SIBBO**

Kotijumppa
Hemgymnastik
Maria Lindberg



©ODL/PhysioTools Ltd

Seiso ryhdikkäänä.
Nosta polvi vuorotellen eteen ylös, kosketa vastakkaisella kädellä polveen.

Toista/ Upprepa 20 kertaa/ gånger

Stå upprätt
Lyft turvis knä upp och rör med motsatta handen vid knä.



©ODL/PhysioTools Ltd

Istu tuolilla jalkapohjat lattialla.
Nosta toinen jalka ilmaan, kosketa vastakkaisella kyynärpäällä polveen.
Tee sama toisinpäin.

Toista /Upprepa 20 kertaa/ gånger.

Sitt på en stol med fötterna på golvet.
Lyft turvis knä upp och för motsatta armbågen mot knä.



©ODL/PhysioTools Ltd

Istu tuolilla ryhdikkäänä.
Jalkapohjat lattialla. Kurottele kädellä sivulle ylös, vastakkaisen puolen pakara irtoa tuolilta. Jatka kurottelua vuorotellen molemmille puolille, paino siirtyy puolelta toiselle.

Toista / Upprepa 10 kertaa/ gåner.

Sitt upprätt på en stol.
Sträck ut handen snett upp och mot sidan, för tyngden till sidan så att motsatta sidan av höften kommer upp. Fortsätt turvis till varsin sida.



©Physiotools

Seisten tai istuen kädet vartalon vieressä. Käsissä 1 kilon käsipainot ja kämmenet osoittavat eteenpäin. Voit käyttää 0,5 litran vesipulloa.
Tee vuorottaisia kyynärvarren koukistuksia reippaaseen tahtiin.

Toista/ Upprepa 20 kertaa/ gånger.

Stå eller sitt med armarna vid sidan. Ta 0,5- 1kg tyngder i händerna. Du kan använda 0,5 liters vattenflaskor.
Böj armbågen och lyft tyngderna turvis upp i rask takt.



©Physiotools

Istuen tai seisten, kädet koukistettuina rinnan päällä. Käsissä 1 kilon käsipainot.
Vie kädet vuorotellen rinnalta suoraksi ylös ja takaisin alas.

Toista / Upprepa 20 kertaa/ gånger.

Stå eller sitt och ta 0,5-1 kilograms tyngderna i händerna. Sträck turvis händerna upp mot taket.



©Physiotoools

Vetoharjoite käsipainolla

Aloita seisten ja kannattele käsipainoa yhdessä kädessä. Taivuta ylävartalo lonkista eteen, pidä kyynärpää suorana ja tuo käsipaino vastakkaisen puolen polven/reiden etupuolelle. Vedä kyynärpäätä taaksepäin, lapaluita selkärankaa kohti ja anna yläselän kiertyä. Pidä lantio paikoillaan osoittamassa suoraan eteenpäin. Ojenna käsi ja kierrä vartalo takaisin alkuasentoon.

Toista/ Upprepa 10 - 20 kertaa/ gånger

Stå med ena tyngden i handen. Böj dig från höfterna fram och sträck tyngden mot motsatt knä. Drag armbågen bakåt och för skulderbladet mot ryggraden medan du roterar övre ryggen bak. Roterar tillbaka och sträck armen mot knä.



©ODL/PhysioTools Ltd

Nouse seisomaan ilman, että autat käsillä.

10-20 toistoa/ uppreningar

Stig upp från stolen och stå.



©Physiotoools

Seiso. Ota käsillä tukea ja vie jalka hieman taaksepäin. Taivuta polvea ja nosta jalka ylös lattiasta. Toista vuorotellen.

Toista/Upprepa 20 kertaa/ gånger.

Stå och ta stöd med händerna vid behov. Böj knä och lyft foten bakåt. Upprepa turvis.



©KKI

Seiso tuolin vieressä, ota tuki tuolista. Nosta jalka suorana sivulle kantapäätä edellä. Säilytä hyvä ryhti. Voit välillä tehdä like myös eteen ja taakse.

Toista/Upprepa 20 kertaa/ gånger.

Stå bredvid en stol och ta stöd vid behov. För foten mot sidan med hälen före. Håll ryggen rak. Du kan variera rörelsen också fram och bak.



©Physiotoools

Seiso kasvot seinään päin ja jalat askeleen seinästä

Nosta kädet seinälle hartian korkeudelle. Nojaa eteenpäin niin että tunnet venytyksen pohkeissa, pidä 30 sekunta.

Toista/ Upprepa 2 kertaa/ gånger.

Stå framför en vägg och luta med händerna. För fötterna en teg bakåt luta fram, så att det tänjer vid vadmusklerna. Tänj i 30 sekunder.



©Physiotoools

Istuen.

Laske ylävartaloasi polviesi väliin niin, että selkä pyöristyy mahdollisimman paljon. Pidä asento 30 sekuntia ja toista pari kertaa.

Sittande.

Runda ryggen och för händerna ner mot golvet. Tänj i 30 sekunder och upprepa par gånger.