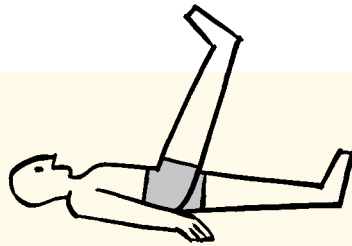


Jorma Ollilan kunto-ohjelma

Ohjelman suunnittelu
Sanna Minkkinen, Terveyskunto oy
www.terveyskunto.fi



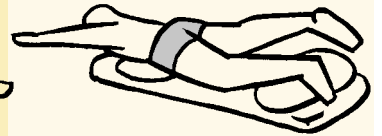
1 Jalannosto

Asetu selinmakuulle. Nosta oikea jalka 90 asteen kulmaan. Laske jalka ja tee sama toisella jalalla. Toista 150 kertaa molemmin puolin.



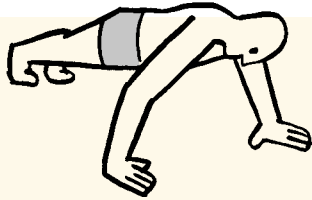
2 Vatsalihakset

Taivuta ylävartaloa eteen ja kierrä sitä niin, että kyynärpäät osuu vastakkaiseen polveen. Tee liikettä vuorotellen molemmin puolin. Toista väsymykseen asti.



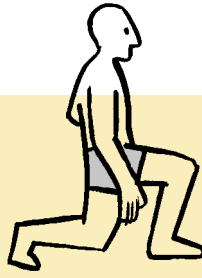
3 Selkälihas

Asetu päinmakuulle. Nosta ristikkäinen käsi ja jalka lattiasta ja venytä niitä pituussuunnassa. Tee liikettä vuorotellen molemmin puolin väsymykseen asti.



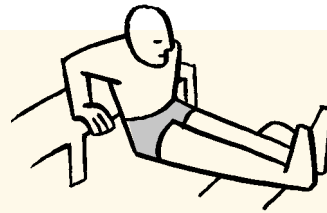
4 Punnerrukset

Asetu päinmakuulle. Laita kädet olkapäiden viereen. Punnerra kädet suoriksi ja laskeudu vartalo suorana hitaasti alas ja ylös. Toista väsymykseen asti.



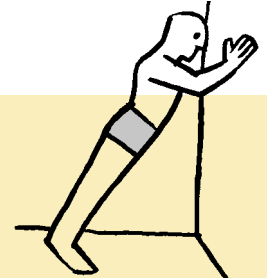
5 Askelkyykky

Ota askel eteen, vie painosi etummaiselle jalalle. Anna taaemman jalan polven pudota lähelle lattiaa. Toista 15 kertaa molemmilla jaloilla.



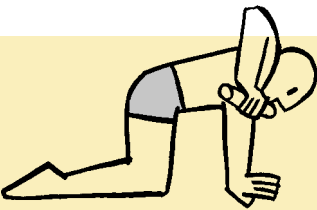
6 Dippipunnerrus

Asettaudu penkin reunalle. Pudottaudu käsien varaan niin, että kyynärpäät muodostavat 90 asteen kulman. Ojenna kyynärpäät suoriksi. Toista 20 kertaa.



7 Punnerrus seinää vasten

Laita kämmenet seinää vasten. Punnerra käsillä vartalo suorana 20 kertaa.



8 Konttausasento

Vedä käsipaino kainaloon käsi koukussa. Pudota käsi alas. Toista 20 kertaa.



9 Olkavarren venytys

Nosta käsi ylös kyynärpäätä koukistettuna. Tartu toisella kädellä venytettävän käden kyynärpästä ja paina sitä taakse ja alas. Venytä 30 sekuntia.



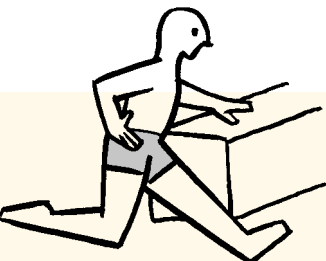
10 Reisilihaksen venytys

Seiso yhdellä jalalla ja purista koukkujalan kantapäätä kiinni pakaraan. Pidä venytys 30 sekuntia.



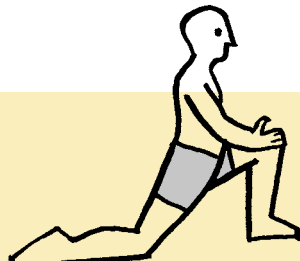
11 Pakaravenytys

Istu lattialla niin, että toinen jalka on suorana ja toinen koukistettuna toisen yli. Vedä koukkujalan polvea kohti vastakkaiselta hartialta. Venytä 30 sekuntia.



12 Reisilihasvenytys

Asettaudu toisen polven varaan niin, että etummainen jalka on suorana lattialla. Kumarru kohti suorana olevaa jalkaa. Venytä 30 sekuntia.



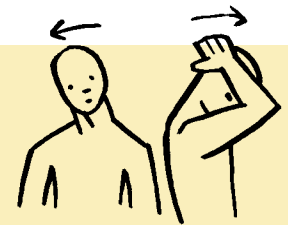
13 Toispolviseisonta

Asettaudu toisen polven varaan niin että etummainen polvi on koukussa. Työnnä lantiota eteenpäin. Venytä 30 sekuntia.



14 Rintalihaksen venytys

Nosta koukistettu käsivarsi ovenkarmia vasten. Kierrä ylävartaloa pois päin kädestä. Venytä 30 sekuntia.



15 Niskavenytys

Kallista päätä olkapäätä kohti. Pidä 30 sekuntia. Tee molemmin puolin. Lopuksi laita sormet ristiin niskan taakse ja taivuta päätä eteenpäin 30 sekunnin ajan.