

Viesti

Polven kuntoutusta. Liikkeet on suunnilleen vaativuustason mukaan liikkeestä 1 liikkeeseen 8. Lähde liikkeelle ensimmäisen tason liikkeistä 1-2, sen jälkeen 3-6 ja lopuksi 7-8. Etene seuraavalle tasolle aina kun kunkin tason liikkeet onnistuvat ilman minkäänlaista kipua. Muista jokaiselle kerralle myös venytykset (liikkeet 9-10). Tee liikkeitä väh 4 krt/vko. Jos kysyttävää niin ota yhteyttä.

Ekstensio



Alkuasento

Selin, toinen alaraaja koukussa ja toinen alaraaja korokkeen, esimerkiksi pyyherullan päällä.

Suoritus

Jännitä etureittä ojentamalla polvea. Pidä jännitys noin 2-3 sekuntia ja rentouta alaraaja.

Sarjoja: **3** Toistoja: **10**

Huomioita

Pidä polvi suorana etureiden jännityksen aikana.
Vältä kipua.

Suoran jalan nosto



Alkuasento

Selinmakuu, toinen alaraaja koukussa. Aktivoi keskivartalon lihakset.

Suoritus

Nosta suorana oleva alaraaja ylös. Pysäytä liike hetkeksi yläasentoon ja laske jalka hitaasti alkuasentoon.

Sarjoja: **3** Toistoja: **10**

Huomioita

Pidä keskivartalon lihakset aktivoituina koko liikkeen ajan.
Vältä lantion kallistumista suorituksen aikana.
Vältä alaselän notkon korostumista suorituksen aikana.

Minikytkky

Alkuasento

Seisten hartioiden levyisessä haara-asennossa.

Suoritus

Kyykisty noin 60 asteen polvikulmaan. Palaa alkuasentoon ja toista.

Sarjoja: **3** Toistoja: **20**

Huomioita

Polvien ja varpaiden linjaus.



Kompassi tukijalan minikyökky



Alkuasento

Seisten hartioiden levyisessä haara-asennossa.

Suoritus

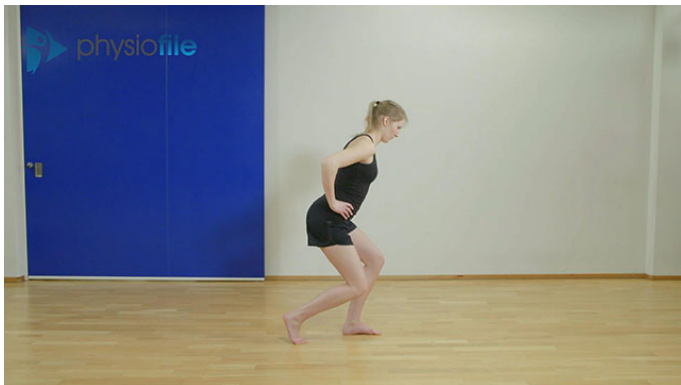
Siirrä vartalon paino oireraajalle. Liikuta toista alaraajaa ilmansuuntien mukaisesti. Koukista samalla hieman tukijalan polvea.

Sarjoja: **3** Toistoja: **1**

Huomioita

Polven ja varpaiden linjaus. Vältä lantion sivusuunnan kallistusta ja ylävartalo siirtymistä tukijalan sivulle.

Miniaskelkyökky



Alkuasento

Asetu käyntiasentoon. Takimmaisen jalan kantapää irti alustasta ja polvi suorana.

Suoritus

Kyykisty noin 60 asteen polvikulmaan. Palaa alkuasentoon ja toista.

Sarjoja: **3** Toistoja: **15**

Huomioita

Polvien ja varpaiden linjaus.

Yhden jalan kyykky korokkeella



Alkuasento

Seisten toinen jalka tasolla toinen tason ulkopuolella.

Suoritus

Kyykisty yhden alaraajan varassa.

Sarjoja: **3** Toistoja: **10**

Huomioita

Pyri suuntaamaan polvet varpaiden suuntaan.

Yhden jalan vaaka

Alkuasento



Seisten.

Suoritus

Taivuta selkää eteenpäin ja ojenna samalla lonkkaa. Pidä asento 20-40 sekuntia tai tee jatkuvaa liikettä, jossa liikeakseli kulkee lonkkien läpi.

Sarjoja: **3** Toistoja: **10**

Huomioita

Pyri säilyttämään polven ja varpaiden. Vältä lantion kiertymistä.

Askelkyky taakse



Alkuasento

Seisten.

Suoritus

Ota pitkä askel taaksepäin. Palaa alkuasentoon.

Sarjoja: **3** Toistoja: **10**

Huomioita

Säilytä polvien ja varpaiden linjaus.

Takareiden venytys



Alkuasento

Aseta toinen alaraaja tuolin istuimelle.

Suoritus

Taivuta ylävartaloa kevyesti eteenpäin, kunnes tunnet venytyksen takareidessä. Pidä venytys 15-30 sekuntia. Koukista polvea, jolloin tunnet venytyksen kohdistuvan takareiden keskiosaan. Palaa alkuasentoon.

Sarjoja: **3** Toistoja: **10**

Huomioita

Pyri rentouttamaan takareisi venytyksen aikana.

Tee harjoite liikkuvuutesi rajoissa.

Etüreiden venytys



Alkuasento

Seisten. Aseta toinen jalka tuolille.

Suoritus

Siirry eteenpäin, kunnes tunnet venytyksen etureidessä. Ota tukea tarvittaessa yläraajalla. Pidä venytys 15-30 sekunti.

Sarjoja: **3** Toistoja: **10**

Huomioita

Pyri pitämään venytettävä lihas mahdollisimman rentona.