



JALKAPALLOILIJAN LANTION JA LONKAN ALUEEN HALLINTA hr 10/2016

Ohjelma toimii huoltavana ja vahvistavana harjoituksena lantion ja lonkan alueen syville lihaksille. Toista jokaista liikettä 10 kertaa kummallakin jalalla. Pysäytä aina liike molemmissa ääriasennoissa 1-2 sekunnin ajaksi



1. Lantion nosto hallitusti. Aloita liike jännittämällä pakarat yhteen.



2. Lantion nosto yhdellä jalalla. Koukista toinen jalka vartaloa vasten ja nosta lantio ilmaan. Säilytä asennon hallinta koko liikkeen ajan.



3. Pidä vartalo suorana, lantio ilmassa. Nosta jalka suorana ilmaan välttämällä lantion kallistumista.



4. Aitajuoksijanasennossa nojautuen suorilla käsillä jalan viereen maahan. Nosta koukussa olevaa jalkaa kokonaisuudessaan ilmaan



5. Päinmakuulla toinen jalka koukistettuna, nilkka toisen polvitaiteen päälle. Nosta kumpikin jalka ilmaan ja koita saman aikaisesti pitää lantio ja keskivartalo alustalla



6. Päinmakuulla jalan tuonti ilmassa sivukautta, polvi koukussa kohti kyynärpäätä



7. Päänmakuulla jalan tuonti
ilmassa suorana sivulle jalkaterää kääntäen
eteenpäin



8. Päänmakuulla polvi ja nilkka
koukistettuna . Nosta jalkaa ilman pitäen
lantio alustalla



9. Konttausasennossa jalka
suorana sivulla. Nosta jalkaa
vaakatasoon koukistamatta käsivarsia



10. Konttausasennossa jalka suorana sivulla. Nosta jalka vaakatasoon ja kierrä se taakse
suoraksi. Tuo takaisin sivulle ja laske alas

Jos harjoituksessa on haastetta tai liikkeitä aiheuttaa asiaan kuulumatonta kivuntunnetta, ota yhteyttä

Heli Rekimies

fysioterapeutti ja fysiikkavalmentaja

Ilves jalkapallo

heli.rekimies@ilves.fi