



eksote

Lihassoimaa ja nivelten liikkuvuutta parantavat harjoitukset:

Selinmakuulla



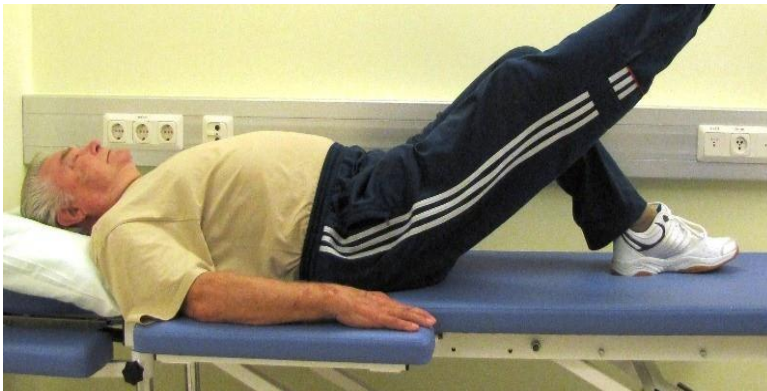
Tee nilkkojen pumppaavia liikkeitä vähintään 20 toistoa kerrallaan. Tee liikettä täydellä liikeradalla huomioiden myös nilkan täysi ojennus ja koukistus. Liike edistää verenkiertoa.



Jännitä pakaralihakset tiukasti yhteen ja ojenna polvet suoraksi. Pidä jännitys kymmeneen laskien. Laske rennoksi. Toista vähintään 20 kertaa



Vedä polvi koukkuun jalkapohjaa alustaa vasten liu'uttaen. Ojenna jalka suoraksi. Toista vähintään 20 kertaa.



Nosta jalkaa suorana ylös. Pidä toinen polvi on koukussa harjoituksen aikana.

Tee liike nilkan eri asennoilla: nilkka keskiasennossa, jalkaterä kiertyneenä sisäänpäin ja jalkaterä ulospäin. Näin saat harjoituksen kohdistumaan reisilihaksen eri osiin.

Toista vähintään 20 kertaa.

Päinmakuulla



Jännitä pakarot tiukasti yhteen.

Pidä jännitys kymmeneen laskien.



Nosta suoraa jalkaa ylöspäin.
Pidä lantio paikallaan.

Toista vähintään 20 kertaa.



Koukista polvea niin pitkälle kuin mahdollista. Voit avustaa liikettä myös nauhan avulla.

Toista vähintään 20 kertaa.

Kylkimakuulla



Nosta päällimmäistä jalkaa. Pidä kantapäät yhdessä liikkeen aikana.
Tue asentoa painamalla kädellä alustaa vasten.
Toista 10 – 20 kertaa.
Huomioi, että pidät lantion paikallaan liikkeen aikana.

Istuun



- a) Ojenna polvi suoraksi reisilihaksia jännittäen.
Toista vähintään 20 kertaa.
- b) Koukista polvea vetämällä jalkaa lattiaa vasten koukkuun.
Toista vähintään 20 kertaa.

Seisten



Ota kevyt tuki esimerkiksi tuolista.

Säilytä kaikkien liikkeiden aikana hyvä ryhti.

Vie jalkaa **sivulle, taakse ja nosta jalka ylös** polvea koukistaen.

Toista 10 – 20 kertaa/ liike.



Nojaa seinään, pidä jalka koukussa tuolin päällä.

Työnnä lantiota eteen ja anna venytyksen vaikuttaa lonkan etupuolella ja etureidessä.

Toista venytys 3 – 5 kertaa.

Reiden takaosat:



Istu sängyn reunalla.
Ojenna jalka suoraksi ja venytä
takareittä rauhallisesti
20 – 30 sekuntia kerrallaan.

Voit tehostaa venytystä painamalla
polven päältä alaspäin.

Toista venytys 3 – 5 kertaa



Selinmakuulla polvet
koukussa.

Ota reiden takaa kiinni ja
ojenna polvea suoraksi.

Toista venytys 3 – 5 kertaa

Kylkiasennossa ulkoreiden venytys pallon avulla



Sauvakävelyyn valmentavia yläraajoja vahvistavia harjoituksia:

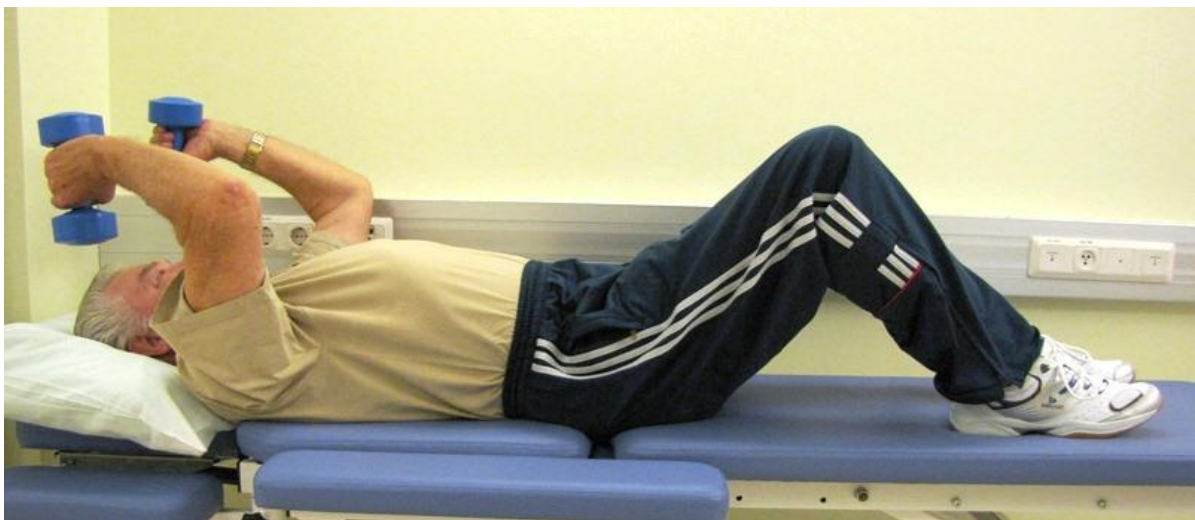
Tuolilla istuen:



Punnerra käsillä itsemi ylös ja palaa jarruttaen istumaan.

Toista vähintään 20 kertaa.

Selinmakuulla



Pidä kyynärpäät suoraan ylöspäin käsipainot kädessä.
Ojenna kyynärvarret suoraksi kohti katoa ja palauta hitaasti alas.
Pidä alaselkä harjoituksen aikana alustaa vasten ja olkavarret paikoillaan. Toista 10 – 20 kertaa