

KIPEÄN POLVEN LIIKEHARJOITTEET

Tässä harjoitusohjelmassa on harjoitteita, jotka vahvistavat polven alueen lihaksia ja lisäävät polvinivelen liikkuvuutta ja hallintaa. Harjoitteiden aloittaminen kivuttomammalta puolelta voi vähentää kivun tunnetta harjoittelun aikana.



POLVEN OJENNUS JA KOUKISTUS

Istu ryhdikkäästi tuolilla. Ojenna polvi niin suoraksi kuin saat. Koukista sen jälkeen polvi niin koukkuun kuin saat viemällä kantapää tuolin alle. Harjoite aktivoi polven ojentaja- ja koukistajalihaksia sekä ylläpitää/edistää polven liikkuvuutta. Toista sama toiselle puolelle.

Voit keventää harjoitusta avustamalla liikettä toisen jalan avulla tai lisätä haastetta hyödyntämällä nilkkapainoa tai vastuskuminauhaa.

ISOMETRINEN POLVEN OJENNUS

Istu ryhdikkäästi tuolilla seinän lähellä kasvot kohti seinää. Pyri ojentamaan polvea painamalla jalkaterää seinää vasten varpaat edellä tai nilkka ojennettuna. Pidä jännitys 1–5 sekuntia ja rentouta. Keskity aktivoimaan reiden etuosan lihaksia. Toista sama toiselle puolelle.



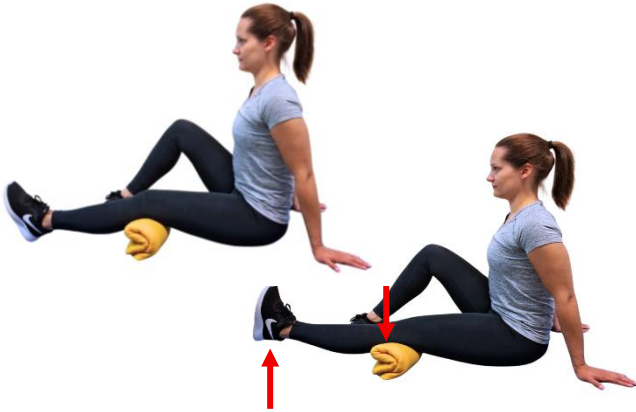
ISOMETRINEN POLVEN KOUKISTUS

Istu ryhdikkäästi lähellä tuolin sivureunaa kantapää tuolin jalan kohdalla. Yritä koukistaa polvea painamalla kantapää tuolin jalkaa vasten. Pidä jännitys 1–5 sekuntia ja rentouta. Keskity aktivoimaan reiden takaosan lihaksia. Toista sama toiselle puolelle.



SUORAN JALAN NOSTO

Asetu selinmakuulle harjoitettava jalka suorana ja toinen koukussa. Vedä harjoitettavan jalan nilkka koukkuun ja nosta jalka suorana ylöspäin korkeintaan toisen jalan reiden tasolle. Varmista, että polvi pysyy ojentuneena koko suorituksen ajan. Laske jalka hallitusti takaisin alustalle. Toista sama toiselle puolelle. Harjoite vahvistaa reiden etuosan lihaksia.



POLVEN LOPPUOJENNUS

Istu ryhdikkäästi alustalla. Aseta harjoitettavan puolen polvitaiteen alle pieni tyyny tai vilttirulla. Vedä nilkka koukkuun ja ojenna polvi litistämällä tyynyä polvitaiteella. Palauta välillä rennoksi. Toista sama toiselle puolelle. Harjoite vahvistaa reiden etuosan lihaksia ja tehostaa polven hallinnan kannalta tärkeää loppuojennusta.

POLVEN KOUKISTUS SEISTEN

Seiso ryhdikkäästi ja ota tarvittaessa tukea. Koukista polvea tuomalla kantapäätä kohti pakaraa. Pidä reidet vierekkäin samassa linjassa ja tukijalan pakara aktiivisena. Palauta jalka hallitusti alustalle. Toista sama toiselle puolelle. Harjoite vahvistaa reiden takaosan lihaksia.

Haastetta saat hyödyntämällä nilkkapainoa tai vastuskuminauhaa.



POLVEN HALLINTA

Seiso yhdellä jalalla. Liu'uta vapaata jalkaa vuorotellen eteen, sivulle ja taakse. Palaa liu'utusten välillä aina takaisin keskelle. Koukista tukijalan polvea joka liu'utuksen aikana ja keskity pitämään polvi ja varpaat samaan suuntaan. Pidä tukijalan pakara aktiivisena. Toista sama toiselle puolelle. Harjoite kehittää polven hallintaa.

REIDEN TAKAOSAN VENYTYS ISTUEN

Istu tuolin etureunalla venytettävän puolen alaraaja suorana. Pidä selkä suorana ja taivuta kevyesti eteen tuoden vatsaa kohti reittä. Tunne venytys reiden takaosan lihaksissa. Pidä polvi kevyesti koukussa ja hallitussa asennossa. Toista sama toiselle puolelle.

