

## Lonkan nivelrikko, haastavampi harjoitusohjelma

Harjoittele lihasvoimaa 3 kertaa viikossa. Tee liikeitä 10-15 kertaa. Tee 3 sarjaa.



### Kyykky

Laita vastuskuminauha polvien alapuolelle.

Pidä paino tasaisesti molemmilla jaloilla.

Kyykisty ja hipaise pakaroidella tuolia. Työnnä samalla polvia ulospäin vastusnauhan vastusta vastaan. Nouse ylös.



### Lonkan loitonuus

Kylkimakuulla, vartalo suorassa linjassa. Koukista alempi jalka ja pidä ylempi jalka suorana.

Nosta ylempää jalkaa. Pidä jalka linjassa vartalon kanssa.



### Lonkan ulkokierto

Kylkimakuulla, jalat koukussa ja vastusnauhalenkki reisien ympärillä lähellä polvia.

Nosta polvea ylöspäin. Pidä jalkaterät yhdessä ja lantio osoittamassa suoraan eteenpäin. Tunne lihasjännitys pakarassa. Voit aloittaa harjoittelun ilman kuminauhavastusta.

**Lantionnosto**

Makaa selin, polvet koukussa, jalat lantion leveydellä.  
Nosta lantio ylös. Laske hallitusti alas.

**Suoran jalan nosto**

Selinmakuulla, toinen jalka koukistettuna.  
Koukista nilkka ja nosta jalka suorana ylös. Laske jalka hallitusti  
alas.

Liikkuvuusharjoitteita voit tehdä jopa päivittäin. Tee liikkeitä rauhallisesti toistaen 10-20 kertaa tai  
pitäen venytystä 30 sekuntia.

**Lonkan lähentäjien venytys**

Selinmakuulla jalat koukussa.  
Pidä jalat vierekkäin. Avaa polvet.

**Lonkankoukistajien venytys**

Vie venytettävä jalka taakse.

Työnnä lantiota eteen. Venytys tuntuu lonkan etupuolella.

**Lonkan roikottominen voi helpottaa kipua.**

Seiso portaalla. Älä kallista vartaloa sivulle.

Anna kipeän jalan roikkua kohti lattiaa. Halutessasi voit käyttää esimerkiksi nilkkapainoa tehostamassa liikettä.