

## Polven 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 pakaroilla tuolia. Työnnä samalla polvia ulospäin vastusnauhan vastusta vastaan. Nouse ylös.



### Polven ojennus

Istu tuolilla hyvässä ryhdissä, nilkkapaino kiinnitettynä toiseen nilkkaan.

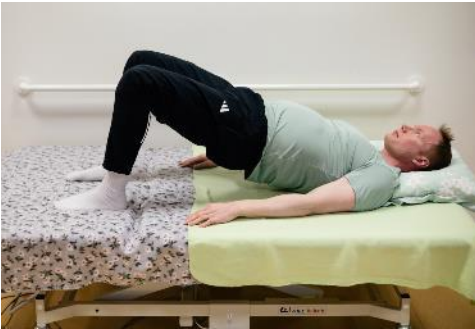
Ojenna polvi suoraksi ja palauta hallitusti alkuasentoon.



### Suoran jalan nosto

Selinmakuulla, toinen jalka koukistettuna.

Koukista nilkka ja nosta jalka suorana ylös. Laske jalka hallitusti alas.

**Lantionnosto**

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

**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.

**Polven ojennus**

Istu tuolilla, kantapää toisella tuolilla  
Anna polven ojentua tässä asennossa.  
Venytys tuntuu polven takana. Pidä venytystä tuntemustesi mukaan.