

Polven nivelrikko, kevyempi harjoitusohjelma

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



Istumasta ylösnousu

Istu tuolin reunalla ja pidä paino tasaisesti molemmilla jaloilla. Kallista vartaloa eteenpäin ja nouse seisomaan. Pyri nousemaan ilman käsien apua. Istuudu hallitusti alas.



Polven ojennus

Istu tukevalla tuolilla jalat rinnakkain, niin että jalkasi yltävät alustaan. Koukista nilkka ja ojenna polvi suoraksi. Pidä muutama sekunti. Palaa rauhallisesti alkuasentoon. Saat lisättyä kuormitusta nilkkapainolla.



Polven loppuojennus

Vedä nilkka koukkuun ja paina polvitaive suoraksi rullaa vasten. Pidä muutama sekunti. Laske alas.

**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.

**Polven ojennus**

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