



Tee harjoitteet 2-4 kertaa viikossa. Tee 10-15 toistoa per liike, 2-3 sarjaa. Kivun voimakkuuden tuli pysyä harjoittelun aikana siedettävänä ja harjoittelun jälkeen kivun tulisi lievittyä noin puolen tunnin kuluessa. Mikäli kipu jatkuu pidempään, tee seuraavalla kerralla vähemmän toistoja tai sarjoja.

Haasta harjoitteita vastuksen avulla harjoittelun edetessä/liikkeen sujuvoituessa.

©The Peter Pan Club & H.M.L. Jenkins



©Physiotools

1. Yhden jalan seisonta

Tasapainoile yhdellä jalalla seisten. Ota tarvittaessa tukea. Paino on jakautunut tasaisesti päkiän ja kantapään välillä.

Pidä asento 20-30 sekuntia tai niin kauan kun asennon hallinta pysyy. Tee molemmille puolille.

Tee 2-3 kertaa per jalka.



©Physiotools

2. Istumasta seisomaan nousu

Asetu seisomaan penkin etupuolelle, jalat hartioiden leveydellä. Pidä kädet rennosti vartalon vieressä.

Vie lantio taakse ja laskeudu kyykkyyntä kohti tuolin istuinta. Polvet osoittavat jalkaterien kanssa samaan suuntaan. Voit nostaa kädet vartalon etupuolelle alas laskeutuessa.

Laskeudu penkille ja nouse ylös takamuksen koskettaessa tuolia.

Haasta harjoitetta ottamalla käsiin painoa (kädet voivat pysyä silloin vartalon vieressä) tai laittamalla painoa selässä olevaan reppuun.

3. Polven ojennus istuen - etureiden harjoitus



©Physiotools

Istu tukevan tuolin perällä jalat rinnakkain, niin että jalkasi yltävät alustaan. Voit halutessasi asettaa pyyherullan harjoitettavan jalan polvitaiveen alle. Koukista nilkka ja ojenna polvi suoraksi jännittämällä etureiden lihakset. Laske rauhallisesti takaisin alkuasentoon.

Haasta harjoitetta kiinnittämällä harjoitettavan jalan nilkan ympärille paino tai kuminauha, jonka toinen pää on solmittuna tuolin jalkaan.

Huom.

Pidä takareisi kiinni alustassa

4.a. Vastakkaisen käden ja jalan nosto



Asetu päinmakuulle, otsa alustaa vasten. Ojenna kädet eteen suoriksi vartalon jatkeeksi. Jännitä kevyesti vatsalihaksia.

Vaihtoehto 1

Nosta toista kättä irti alustasta samalla kun nostat otsan irti alustasta. Katse koko ajan lattiassa. Toista liike toisella jalalla.



©Physiotools

Vaihtoehto 2

Nosta toista jalkaa irti alustasta. Käsiä voit pitää esim. otsan alla. Toista liike toisella jalalla.

Vaihtoehto 3

Nosta samanaikaisesti vastakkainen käsi ja jalka irti alustasta. Pidä otsa lähellä alusta koko suorituksen ajan. Laske raajat takaisin alustaan. Toista liike vastakkaiselle puolelle.

4.b. Käden / jalan nosto konttausasennossa



Asetu nelinkontin, kädet olkapäiden alla ja polvet lonkkien alla. Jännitä keskivartalo kevyesti. Työnnä lapaväliä kohti kattoa, pidä keski- ja alaselkä paikallaan.



©Physiotools

Vaihtoehto 1.

Nosta toista kättä etukautta ylös korvan viereen. Pidä selkäranka pitkänä liikkeen aikana. Palaa lähtöasentoon ja toista toisella kädellä.

Vaihtoehto 2.

Ojenna toisen jalan polvea suoraksi liu'uttamalla varpaita/päkiää lattiaan pitkin. Pyri pitämään tukijalan reisi pysty suorassa koko liikkeen ajan. Palaa lähtöasentoon ja toista toisella jalalla.

Vaihtoehto 3.

Nosta toista kättä etukautta ylös korvan viereen samalla kun ojennat vastakkaisen jalan polvea ja lonkkaa suoraksi. Paina tukijalkaa ja -kättä alustaa vasten. Palaa lähtöasentoon ja toista toisella kädellä ja jalalla.

Huom!

Toistojen välillä hae hyvä asento uudelleen, ennen seuraavan toiston aloittamista.

Pyri pitämään sivuttaissuuntainen painonsiirto mahdollisimman pienenä.



©Physiotools

5. Päkiöille nousu

Seiso hyvässä ryhdissä. Pidä paino tasaisesti molemmilla jaloilla, ja ota tukea tarpeen mukaan.

Nouse päkiöille. Pyri pitämään paino tasaisesti iso- ja pikkumarpaan päkiällä. Palaa rauhallisesti jarrutellen takaisin alkuasentoon.

Haasta harjoitetta ottamalla käsiin painoa (kädet vartalon vieressä) tai laittamalla painoa selässä olevaan reppuun..