



©The Peter Pan Club & H.M.L. Jenkins

Tee harjoitteet 2-4 kertaa viikossa. Tee 10-15 toistoa per liike, 2-3 sarjaa. Voit valita harjoitusohjeesta muutaman liikkeen joita teet kerrallaan, kaikkia harjoitteita ei tarvitse tehdä jokaisella harjoituskerralla.

Kivun voimakkuuden tuli pysyä harjoittelun aikana siedettävänä ja harjoittelun jälkeen kivun tulisi lievittyä noin tunnin kuluessa ennalleen. Mikäli kipu jatkuu pidempään, tee seuraavalla kerralla vähemmän toistoja tai sarjoja.

Haasta harjoitteita vastuksen avulla harjoittelun edetessä: lisää joko toistoja, sarjoja tai esimerkiksi vastuskuminauha tai käsipainot tuomaan lisävastusta harjoitukseen!



©Physiotools

## 1.a Yhden jalan seisonta - tasapainoharjoitus

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.

Haasta: seiso tyynyn tai taitellun pyyhkeen päällä, pehmeä alusta huojuttaa enemmän.



©Physiotools

## 1.b. Tandemseisonta - tasapainoharjoitus

Seiso ja laita jalat peräkkäin, niin että etummaisesta jalan kanta on kiinni toisen jalan varpaissa. Paino on tasaisesti molemmilla jaloilla. Kädet ovat rentoina vartalon vierellä. Jalat voivat myös olla vierekkäin, toinen jalka hieman edempänä.

Tunne paino kantapäillä ja päkiöillä ja pidä varpaat rentoina. Säilytä tasapaino.

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

Tee 2-3 kertaa per jalka.



©Physiotools

## 2. Lantionnosto - lonkan ojentajien, reisien ja vartalon lihasten harjoitus

Makaa selälläsi jalat koukussa jalkapohjat alustassa. Vedä kevyesti napaa sisään jännittäen vatsalihakset. Nosta rauhallisesti lantiota ylös niin, että hartiat, lantio ja polvet muodostavat suoran linjan kuvan mukaisesti. Laske rauhallisesti lantio alas ja toista.

Toista 10-15 kertaa, tee 2-3 sarjaa.

Haasta: laita kuminauha lantion yli ja pidä sitä käsillä alustaa vasten, nauha tekee liikkeestä raskaamman.



©Physiotools

## 3. Istumasta seisomaan nousu / kyykky tuolille - alaraajojen ja vartalon harjoitus

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

Vie lantio taakse ja laskeudu kyykkyyn kohti tuolin istuinta. Polvet osoittavat jalkaterien kanssa samaan suuntaan. Voit nosta kädet vartalon etupuolelle alas laskeutuessa. Laskeudu penkille ja nouse ylös takamuksen koskettaessa tuolia.

Toista 10-15 kertaa, tee 2-3 sarjaa.

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



©Physiotools

## 4. Polven ojennus istuen - etureiden harjoitus

Istu tukevan tuolin perällä jalat rinnakkain, niin että jalkasi yltävät alustaan. Voit halutessasi asettaa pyyherullan harjoitettavan jalan polvitaiteen alle. Pidä takareisi koko liikkeen ajan kiinni tuolissa. Ojenna polvi suoraksi jännittämällä etureiden lihakset. Laske rauhallisesti takaisin alkuasentoon.

Toista 10-15 kertaa, 2-3 sarjaa.

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



©Physiotools

## 5. Lonkan koukistus seisten - lonkan koukistajien harjoitus

Seiso ja ota kunnolla tukea pöydän tai tuolin reunasta.

Nosta toinen polvi mahdollisimman ylös eteesi, lonkka koukistuu. Säilytä lantio vaakatasossa jännittämällä tukijalan pakaraa. Jännitä vatsaa jotta vartalo pysyy suorassa. Laske jalka takaisin alkuasentoon.

Toista 10 - 15 kertaa per jalka. Tee 2-3 sarjaa.

Haasta: sido kuminauha nostettavan nilkan ympärille ja laita nauhan toinen pää tukijalan alle, voit myös laittaa tarrapainon nilkkaan.



©Physiotools

## 6. Lonkan loitonnus seisten - pakaralan sivuosan lihasten harjoitus

Seiso hyvässä ryhdissä. Ota tukea tarvittaessa. Pidä lantio paikoillaan ja pakaralihaksia käyttämällä loitonna jalka sivulle (poispäin keskilinjasta). Huomioi, että jalka ei ohjaudu vartalon linjasta eteen, vaan mieluummin takaviistoon. Palaa hallitusti takaisin alkuasentoon.

Toista 10 - 15 kertaa per jalka. Tee 2-3 sarjaa.

Haasta: sido kuminauha nostettavan nilkan ympärille ja laita nauhan toinen pää tukijalan alle, voit myös laittaa tarrapainon nilkkaan.



©Physiotools

## 7. Päkiöille nousu - pohkeiden harjoitus

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.

Toista 10-15 kertaa, 2-3 sarjaa.

Haasta: ota käsiin painoa (kädet vartalon vieressä) tai laita painoa selässä olevaan reppuun. Voit tehdä liikkeen myös portaan/korokkeen reunalta jolloin saat tehtyä pidemmän liikeradan.



©Physiotools

## 8. Nilkan koukistus selkä seinää vasten - säären etuosan lihasten harjoitus

Seiso seinään nojaten ja tuo jalkateriä kauemmas seinästä, polvet hieman koukussa ja "lukittuna" tähän asentoon. Älä anna polvien suoristua ja koukistua kun teet liikettä. Nosta varpaat ja päkiät irti lattiasta, palauta alas.

Toista 10-15 kertaa, 2-3 sarjaa.

Haasta: pidä päkiöitä irti lattiasta 5 sekuntia ja laske vasta sitten takaisin alas.