

Nimi

## HARJOITUSOHJELMA REISILIIHAKSELLE

Laatinut:  
Kir.pkl  
Pvm 18.3.2016

Hyväksynyt:  
H.I.  
Pvm: 18.3.2016

Päivitetty:  
kir.pkl  
Pvm: 29.4.2020

Selinmakuulla.



Vedä nilkat koukkuun ja paina samanaikaisesti polvitaipheet tiukasti alustaa vasten. Pidä jännitys 15\_ sekuntia - rentoudu.

Toista 30 kertaa. Tee harjoitus x3/päivä.

© PhysioTools Ltd

Asetu selinmakuulle, koukista toinen jalka, jalkapohja alustalle.



Koukista suoran jalan nilkka ja ojenna polvi, nosta jalka 20 cm ylös alustalta kierrettynä vuoroin sisään- ja ulospäin. Pidä jännitys 15\_ sekuntia ja laske jalka hitaasti alustalle. Rentoudu.

Toista liike 30 kertaa. Tee liike x 3/päivä

© PhysioTools Ltd

Asetu selinmakuulle, toinen jalka koukkuun, jalkapohja alustalle. Laita harjoitettavan jalan reiden alle tyyny.

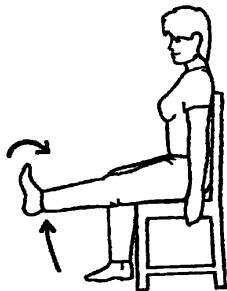


Vedä nilkka koukkuun, jännitä reisilihas ja ojenna polvi suoraksi. Pidä jännitys 15\_ sekuntia, laske jalka rauhallisesti alustalle, rentoudu. Toista. Polven ojennuksen aikana reisi ei saa nousta tyynyltä. Liikettä voit tehostaa laittamalla nilkkaan 1-2\_ kg:n painon.

Tee liike 30 x 3 päivässä

© PhysioTools Ltd

Istuen.



Vedä nilkka koukkuun ja ojenna polvi suoraksi. Pidä jännitys viiteen laskien ja laske jalka hitaasti rennoksi.

Toista liike 30 x 3 päivässä..

Viitteet/lisätiedot: