
Etureisien jännitys selinmakuulla



Selinmakuulla jalat suorina.



Vedä nilkkoja koukkuun ja reiden etuosan lihaksia jännittämällä paina polvitaiteita kohti alustaa. Jännitä samalla pakaroitte yhteen. Pidä jännitystä noin 5 sekuntia ja rentoudu.

©Physiotools

Toista 5 - 10 kertaa.

Tehostaa alaraajojen verenkiertoa, sekä aktivoi alaselkää, lonkkia ja polvia tukevia lihaksia.



Lonkan kiertäminen sisään ja ulos



Aloita selinmakuulta jalat suorina ja lonkat keskiasennossa (polvet osoittavat suoraan ylöspäin).



Vuorotellen kierrä lonkkia ulkokiertoon (polvet ulospäin) ja sisäkiertoon (polvet sisäänpäin).

©Physiotools

Toista 5 - 10 kertaa.

Tämä liike pitää huolta lonkkien liikkuvuudesta ja aktivoi lonkkanivelen tukilihaksia.

Lantionnosto



Selinmakuulla, polvet koukussa ja jalkapohjat alustalla. Nosta lantiota ylös, älä anna selän mennä notkolle.

Pidä ylhäällä n. 5 sekuntia ja rentouta. Toista rauhallisesti 5-10 kertaa.

Aktivoi selkää tukevia lihaksia ja virkistää etenkin alaselkää, reiden etuosia ja pakaroitte.

©Physiotools

Pakaran ja alaselän rentoutus selinmakuulla



Asetu selinmakuulle ja koukista toinen jalka. Auta käsillä polvea kohti rintakehää. Pidä n. 5 sekuntia ja rentouta hitaasti.



Toista 3 - 5 kertaa/puoli.

©Physiotools

Mukavan rentouttava ja herättelevä liike alaselälle, pakaralle ja takareidelle.

Lonkankoukistajien venytys



©Physiotools

Selinmakuulla lähellä vuoteen reunaa. Siirrä alaraaja laidan yli. Rentouta alaraaja ja tunne venytys reiden etuosassa.

Älä anna alaselän notkon lisääntyä.

Hyvä harjoite vähentämään lonkkien ja alaselän jäykkyyttä/kipua.

Toistot 1 / puoli

Sekunnit 20
