

# LONKALLE LIKKUVUUTTA

Säännöllinen venyttely ylläpitää ja lisää nivelten liikkuvuutta. Lonkanivelten hyvä liikkuvuus edistää alaselän terveyttä sekä mahdollistaa pakaralihasten aktiivisen toiminnan, ja sitä kautta vaikuttaa kävelykykyyn.



## LONKAN SISÄKIERTÄJÄLIHASTEN VENYTYS

Istu ryhdikkäästi. Nosta venytettävän alaraajan nilkka toisen polven päälle. Toisella kädellä voi pitää nilkasta kiinni ja toisella painaa kevyesti polvea alaspäin venytyksen tehostamiseksi. Venytystä voi tehostaa vielä lisää kallistamalla eteenpäin. Venytyksen pitäisi tuntua pakaran seudulla.

## LONKAN OJENTAJALIHASTEN VENYTYS

Istu ryhdikkäästi. Nosta venytettävän puolen alaraaja toisen alaraajan päälle ”halausotteeseen”. Kierrä ylävartaloa venytettävän alaraajan puolelle. Venytyksen pitäisi tuntua pakaran seudulla.



## LONKAN KOUKISTAJALIHASTEN VENYTYS

Valitse venytysasentoista sinulle sopivin: *molemmat alaraajat lattialla tai toinen alaraaja tuolilla.*

Vie venytettävä alaraaja taakse ja työnnä lantiota eteenpäin. Pidä polvet hieman koukussa. Venytystä voi tehostaa taivuttamalla ylävartaloa kevyesti taaksepäin. Venytyksen pitäisi tuntua lonkan etupuolella nivusessa.





### ETUREIDEN LIHASTEN VENYTYS

Seiso ryhdikkäästi ja ota tarvittaessa tukea. Ota kädellä kiinni venytettävän alaraajan nilkasta. Jos et saa kiinni nilkasta, käytä apuna esimerkiksi kaulahuivia. Pidä polvet vierekkäin ja ojenna vartaloa suoraksi. Venytyksen pitäisi tuntua reiden etuosassa.

### TAKAREIDEN LIHASTEN VENYTYS SEISTEN

Nosta venytettävä alaraaja tuolille. Pidä polvi hieman koukussa. Nojaa eteenpäin selkä suorana ja vie napaa kohti reiden etuosaa. Venytyksen pitäisi tuntua tuolilla olevan alaraajan reiden takaosassa.



### TAKAREIDEN LIHASTEN VENYTYS ISTUEN

Laita toinen alaraaja suoraksi esimerkiksi pöydälle. Nojaa eteenpäin selkä suorana ja vie napaa kohti reiden etuosaa. Venytyksen pitäisi tuntua reiden takaosassa.

Jos venytys tuntuu liian voimakkaalta, laita pyyherulla polven alle. Vaihtoehtoisesti pumpppaa polvitaivetta kevyesti pyyherullaa vasten. Pidä nilkka rentona.