

KIPEÄN LONKAN LIIKEHARJOITTEET

Tässä harjoitusohjelmassa on harjoitteita, jotka vahvistavat lonkan alueen lihaksia ja lisäävät lonkkanivelen liikkuvuutta. Harjoitteiden aloittaminen kivuttomammalta puolelta voi vähentää kivun tunnetta harjoittelun aikana.

ISOMETRISET HARJOITTEET

Isometrisellä harjoittelulla tarkoitetaan asentoa ylläpitävää lihastyötä. Isometrisissä harjoitteissa lihakset aktivoituvat ilman nivelen liikettä tai lihasten pituuden muutosta. Harjoittelumuoto soveltuu hyvin kipeälle lonkalle. Harjoittelun hyvät puolet ovat sen helppo kontrolloitavuus ja korkea lihasaktiivisuustaso. Pidä lihasjännitys noin 1-5 sekuntia, jonka jälkeen päästä rennoksi. Toista tämä 5-10 kertaa.



LONKAN KOUKISTUSSUUNTAINEN HARJOITE

Istu tuolilla ja tuo kädet reisien päälle lähelle polvia. Paina käsillä vahvasti reisiä ja pyri samalla nostamaan reisiä irti tuolilta. Voit halutessasi tehdä myös yhden puolen kerrallaan.



LONKAN OJENUSSUUNTAINEN HARJOITE

Istu tuolilla ja tuo kädet ristiin toisen reiden alle. Paina vahvasti reittä käsiä vasten ja pyri samalla nostamaan käsillä reittä ylöspäin. Keskity aktivoimaan myös pakaralihas. Toista sama toisella puolella.



LONKAN LOITONNUSSUUNTAINEN HARJOITE

Istu tuolilla ja tuo kädet reisien ulkosyrjille. Pyri viemään reisiä erilleen ja samalla vastusta käsillä liikettä. Keskity aktivoimaan myös pakaralihakset.



LONKAN LÄHENNYSSUUNTAINEN HARJOITE

Istu tuolilla ja tuo kädet reisien sisäsyryille. Pyri tuomaan reisiä yhteen ja samalla vastusta käsillä liikettä.



LONKKANIVELEN LIKKUVUUS

Seiso lantionleveysessä haara-asennossa polvet pehmeästi koukussa. Ota tarvittaessa tukea esimerkiksi tuolista. Nosta toinen polvi koukkuun vartalon eteen, vie sivukautta taakse ja palauta samaa reittiä takaisin. Toista sama toisella jalalla. Pidä lantion ja keskivartalon alue hallittuna ja tukijalan pakara aktiivisena.

LONKAN KOUKISTAJAT JA OJENTAJAT

Seiso lantionleveysessä haara-asennossa polvet pehmeästi koukussa. Ota tarvittaessa tukea esimerkiksi tuolista. Nosta toinen polvi koukkuun vartalon eteen, jonka jälkeen suorista jalka takaviistoon. Ylävartalo saa hieman kallistua ojennuksen aikana. Pidä tukijalan pakara aktiivisena. Toista sama toisella puolella.



LONKAN LOITONTAJAT, LÄHENTÄJÄT JA ULKOKIERTÄJÄT

Seiso lantionleveysessä haara-asennossa polvet pehmeästi koukussa. Ota tarvittaessa tukea esimerkiksi tuolista. Vie toinen alaraaja ensin kantapäätä edellä takaviistoon ("luistelupotku") ja tuo sitten alaraaja kantapäätä edellä tukijalan ohi etuviistoon ("potkaise jalkapalloa"). Pidä lantio ja keskivartalo paikallaan ja kevyesti aktivoituna. Toista sama toisella puolella.



AKTIIVINEN LONKAN ULKO- JA SISÄKIERRON LIKKUVUUS

Istu tuolilla jalkaterät alustassa hieman lantiota leveämmässä asennossa. Liu'uta toisen jalan kantapäätä ylös kohti vastakkaisen jalan polvea ja tuo alas. Vie sen jälkeen kantapäätä ulospäin ikään kuin kurkistaisit jalkapohjaa ulkosyrjän kautta ja tuo takaisin alas. Toista sama toisella puolella.

