

# Alaraajan linjauksen hallinta

Fressi Fysioterapeutti / Piia Wirsen

- Tämä harjoitusohjelma keskittyy alaraajojen linjauksen hallintaan, jolla pyritään korostamaan lihasten oikeaa aktiivointijärjestystä ja ennaltaehkäisemään kipuja polvissa. Tee liikkeet rauhassa ja harkiten, jotta saat parhaan mahdollisen hyödyn treenistä.



## 1. Kyykky bosun päällä

- Laita bosu kupera puoli alaspäin lattialle ja nouse sen päälle hartoiden levyiseen seisoma-asentoon. Ota tarvittaessa tukea seinästä.
- Aktivoi keskivartalo, pakarat ja reidet.
- Työnnä lantiota hieman taaksepäin ja laskeudu rauhallisesti kyykkyyiin niin, että polvet ovat 90 asteen kulmassa. Huomioi, että polvet ja varpaat ovat samaan suuntaan ja selkä pysyy suorassa!
- Pidä paino tasaisesti kummallakin jalalla, jolloin tasapainoinu bosun päällä onnistuu.
- Nouse rauhallisesti ylös ja toista liike.
- Toistot: 3x10, lepo sarjojen välissä 30 sek



## 2. Askelkyykky taakse varvaskosketuksella

- Ota ryhdikäs seisoma-asento ja aktivoi keskivartalo.
- Vie paino vasemmalle jalalle ja nosta oikea jalka eteen niin, että polvi ja lonkka ovat 90 asteen kulmassa. Jännitä pakaraa, jotta lantio pysyy suorassa.
- Vie oikea jalka edestä mahdollisimman pitkälle taakse ja koukista samalla vasemman jalan polvea. Kallistu ylävartalosta samalla hieman eteen.
- Hipaise oikean jalan varpailla lattiaa ja tuo jalka mahdollisimman nopeasti takaisin lähtöasentoon.
- Huomioi, että lantio, polvi ja varpaat pysyvät suoraan eteen koko liikkeen ajan! Lantio ei kippaa kummallekaan sivulle.
- Toista liike samanlailla toisella puolella.
- Toistot: 3x6/puoli, lepo sarjojen välissä 15 sek





### 3. Yhden jalan kyykky penkille

- Seiso penkin edessä yhdellä jalalla.
- Jännitä keskivartalo sekä tukijalan etureisi ja pakara. Laskeudu rauhallisesti ja hallitusti yhden jalan varassa penkille.
- Nojaa heti hieman eteenpäin ylävartalolla ja ponnista yhdellä jalalla takaisin lähtöasentoon.
- Huomioi tukijalan linjaus! (Tasapaino on helpompi pitää, kun otat itsellesi kiintopisteen.)
- Jos penkiltä ylösnouseminen yhdellä jalalla tuntuu haastavalta, voit laskeutua penkille yhden jalan varassa ja nousta penkiltä kahdella jalalla ylös. Toistot: 3x8/puoli, lepo sarjojen välissä 30 sek



### 4. Pohkeet seinää vasten nojaten (työskentelevä lihas: kaksoiskantalihas)

- Ota seinästä molemmilla käsillä tukea ja vie jalkoja hieman taemmas niin, että olet etukenossa kädet seinää vasten.
- Nosta toinen jalka ilmaan tukijalan viereen.
- Jännitä keskivartalo, jotta selkäsi pysyy suorassa!
- Aktivoi pohjelihas ja nosta rauhalliseen tahtiin tukijalan kantapää lattiasta. Huomioi, että painat päkiän ulko- ja sisäreunaa lattiaan samalla voimalla.
- Laske kantapää takaisin lattiaan ja toista liike.
- Toistot: 3x10/puoli, lepo sarjojen välissä 15 sek



## 5. Pohkeet kyykyssä (työskentelevä lihas: leveä kantalihas)

- Nojaa selkä seinää vasten ja laskeudu kyykkyyiin niin, että lonkissa ja polvissa on 90 asteen kulma.
- Pidä jännitys etureisissä ja työnnä jaloilla kohti seinää koko liikkeen ajan.
- Aktivoi pohjelihakset ja nosta kummankin jalan kantapäätä lattiasta ylös samaan aikaan.
- Laske kantapäät rauhallisesti takaisin lattialle ja toista liike.
- Huomioi taas tasainen työntö jalkaterän sisä- ja ulkosyrjältä lattiaa kohti.
- Toistot: 3x8/puoli, lepo sarjojen välissä 30 sek



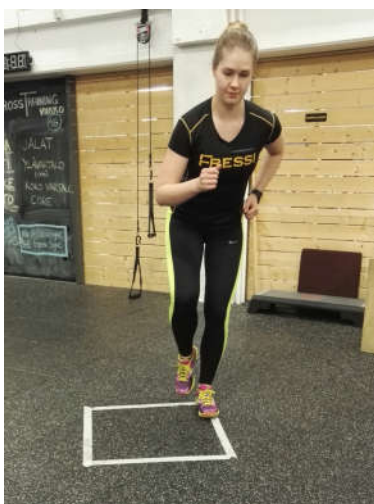
## 6. Luisteluloikka

- Ota ryhdikäs seisoma-asento ja aktivoi keskivartalo.
- Laskeudu kevyesti polvista alaspäin ja kallista lantiota hieman taakse.
- Vie paino oikealle jalalle aktivoiden etureisi ja pakara. Ponnista tukijalalla suoraan sivulle.
- Laskeudu vasemmalle jalalle ja vie oikea jalka ristiin vasemman jalan taakse. Toista liike toiselle sivulle.
- Pidä painopisteesi matalalla ja pysäytä liike kokonaan jokaisen hypyn jälkeen.
- Huomioi polvi-varvaslinja!
- Toistot: 3x8, lepo sarjojen välissä 30 sek



## 7. Yhden jalan maastaveto kahvakuulalla

- Valitse sopivan painoinen kahvakuula ja ota se oikeaan käteen.
- Ota ryhdikäs seisoma-asento ja vedä lapoja "takataskuun".
- Vie paino vasemmalle jalalle, aktivoi etureisi, takareisi ja pakara sekä keskivartalo.
- Kallista ylävartaloa lonkasta eteen niin, että lantio ja selkä pysyvät suorassa. Oikea jalka ojentuu liikkeen mukana taakse. Pidä kuitenkin vapaan jalan varpaat kohti lattiaa.
- Vie kahvakuulaa säären alaosan korkeudelle ja nouse takaisin lähtöasentoon.
- Vältä viemästä tukijalan polvea takalukkuun!
- Toistot: 3x8/puoli, lepo sarjojen välissä 30 sek



## 8. Neliöhyppele

- Ota ryhdikäs seisoma-asento ja nosta toinen jalka ilmaan tukijalan viereen.
- Ponnista tukijalalla neliön mukaisesti ensin eteen, sitten sivulle ja vielä taakse. Voit tehdä hypyn mihin suuntaan vain, myös kulmasta vastakkaiseen kulmaan.
- Keskity pitämään ponnistavan jalan polvi ja varpaat samaan suuntaan ja pysäytä liike jokaisen hypyn jälkeen kokonaan.
- Pidä paino ponnistavalla jalalla koko sarjan ajan.
- Neliön hahmottamista helpottaa maalarinteipillä tehty neliö, neliön sivujen pituudet voit määrittää tasosi mukaan!
- Toistot: 3x6 hyppyä/jalka, lepo sarjojen välissä 30 sek