**ALARAAJOJEN HARJOITUSOHJEITA**

**Harjoitusohjelman tavoitteena on**

* alaraajojen verenkierron vilkastuminen vuodelevon aikana
* nivelten liikkuvuuden palautuminen/paraneminen
* alaraajan lihasten voiman palautuminen/paraneminen
* tee jokaista harjoitusta 10 - 15 kertaa kolmesti päivässä (ellei toisin ole mainittu)
* lisää suorituskertoja vähitellen.



Koukista ja ojenna nilkkoja reippaassa tahdissa vähintään 30 kertaa tunnissa alaraajojen verenkierron vilkastuttamiseksi.

**A) LONKAN OJENTAJALIHASTEN HARJOITUS**Jännitä pakaralihakset tiukasti yhteen.

**B) POLVEN OJENTAJALIHASTEN HARJOITUS**  
Jännitä reisilihasta niin, että polvitaive painuu alustaa vasten.

**POLVEN OJENTAJALIHASTEN HARJOITUS**Selinmakuulla, toinen jalka koukussa jalkapohja alustalla. Ojenna toisen jalan polvi rullalta suoraksi. Laske jalka hitaasti alas. Polvitaive pysyy rullan päällä koko liikkeen ajan.

**LONKAN KOUKISTAJALIHASTEN HARJOITUS**Vedä polvi koukkuun jalkapohja alustaa pitkin. Ojenna takaisin suoraksi.

**POLVEN OJENTAJALIHASTEN HARJOITUS**Selinmakuulla, toinen jalka koukussa jalkapohja alustalla. Jännitä suorana olevan jalan reisilihas ja nosta jalka suorana ylös. Laske jalka hitaasti alas.



**A) POLVEN OJENNUSHARJOITUS**Istuen ojenna polvi täysin suoraksi ja laske hitaasti alas.   
  
**B) POLVEN KOUKISTUSHARJOITUS**Istuen vedä polvi mahdollisimman pitkälle koukkuun.

**LONKAN KOUKISTAJA – JA OJENTAJALIHASTEN HARJOITUS**Seiso toisella jalalla, ota tukea esim. tuolista. Vie toinen jalka lonkasta koukkuun ja ojenna taakse suoraksi.



**LONKAN LOITONTAJALIHASTEN HARJOITUS**Seiso toisella jalalla, ota tukea esim. tuolista. Vie toinen jalka suorana sivulle. Pidä varpaat suoraan eteenpäin ja vartalo suorana. Tuo jalka rauhallisesti takaisin toisen jalan viereen.