

Nimi

## QUADRICEPS HARJOITUKSIA

Laatinut:  
Kir.pkl  
Pvm 18.3.2016

Hyväksynyt:

Pvm:

Päivitetty:

Pvm: 7.9.2018

Selinmakuulla.



Vedä nilkat koukkuun ja paina samanaikaisesti polvitaipheet tiukasti alustaa vasten. Pidä jännitys 15 sekuntia - rentoudu.

Toista 30 kertaa. Tee harjoitus x3/päivä.

© PhysioTools Ltd

Asetu selinmakuulle, koukista toinen jalka, jalkapohja alustalle.



Koukista suoran jalan nilkka ja ojenna polvi, nosta jalka 20 cm ylös alustalta kierrettynä vuoroin sisään- ja ulospäin. Pidä jännitys 15 sekuntia ja laske jalka hitaasti alustalle. Rentoudu.

Toista liike 30 kertaa. Tee liike x 3/päivä

© PhysioTools Ltd

Asetu selinmakuulle, toinen jalka koukkuun, jalkapohja alustalle. Laita harjoitettavan jalan reiden alle tyynty.

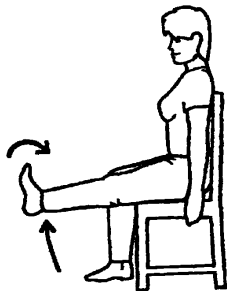


Vedä nilkka koukkuun, jännitä reisilihas ja ojenna polvi suoraksi. Pidä jännitys 15 sekuntia, laske jalka rauhallisesti alustalle, rentoudu. Toista. Polven ojennuksen aikana reisi ei saa nousta tyynyltä. Liikettä voit tehostaa laittamalla nilkkaan 1-2 kg:n painon.

Tee liike 30 x 3 päivässä

© PhysioTools Ltd

Istuen.



Vedä nilkka koukkuun ja ojenna polvi suoraksi. Pidä jännitys viiteen laskien ja laske jalka hitaasti rennoksi.

Toista liike 30 x 3 päivässä..

Viitteet/lisätiedot: