

---

# POLVEN HARJOITTEET

---

LIKEPANKIN LIIKKEET ON VALITTU VIIMEISEMPIEN  
TUTKIMUSTEN PERUSTEELLA TEHOKKAIMMAT POLVEN  
VAIVOJEN KUNTOUTTAMISEEN

LIIKEITTÄ VOI KÄYTTÄÄ POLVEN YLEISEMPIEN VAIVOJEN  
HOITAMISEEN TAI ENNALTAEHKÄISYYN

---

---

LIIKKEIDEN SUORITUSMÄÄRÄ VALITAAN HOITAVAN  
TAHON TOIMESTA RIIPPUEN TARKOITUKSESTA  
JOHON LIIKETTÄ KÄYTETÄÄN (VAHVISTAMINEN,  
KESTÄVYYS, LIIKKUVUUS, HALLINTA)

---

# QUADRICEPS VENYTYS SEISAALTAAN

---



# QUADRICEPS VENYTYS SEISAALTAAN

---

- **HARJOITE:**

**Alkuasento:** Seiso noin hartijoiden levyisessä asennossa.

**Liike:** Tartu venytettävän jalan nilkasta kiinni ja lähde tuomaan nilkkaa kohti pakaraa kunnes tunnet etureidessä venytystä. Venytyksen lisäämiseksi voit työntää lantiota eteenpäin. Pidä venytystä hetken ja päästä rennoksi.

- **TAVOITE:** Quadriceps- lihaksen joustavuuden lisääminen.

---

# DYNAAMINEN QUADRICEPS VENYTYS VATSAMAKUULLA

---



# DYNAAMINEN QUADRICEPS VENYTYS VATSAMAKUULLA

---

- **HARJOITE:**

**Alkuasento:** Käy vatsamakuulle.

**Liike:** Tartu venytettävän jalan nilkasta kiinni ja vedä kohti pakaraa. Vetämällä jalkaa kohti ylävartaloa pyri saamaan polvi ilmaan, jolloin venytys tulee etureidelle. Toista pumppaavia pieniä liikkeitä.

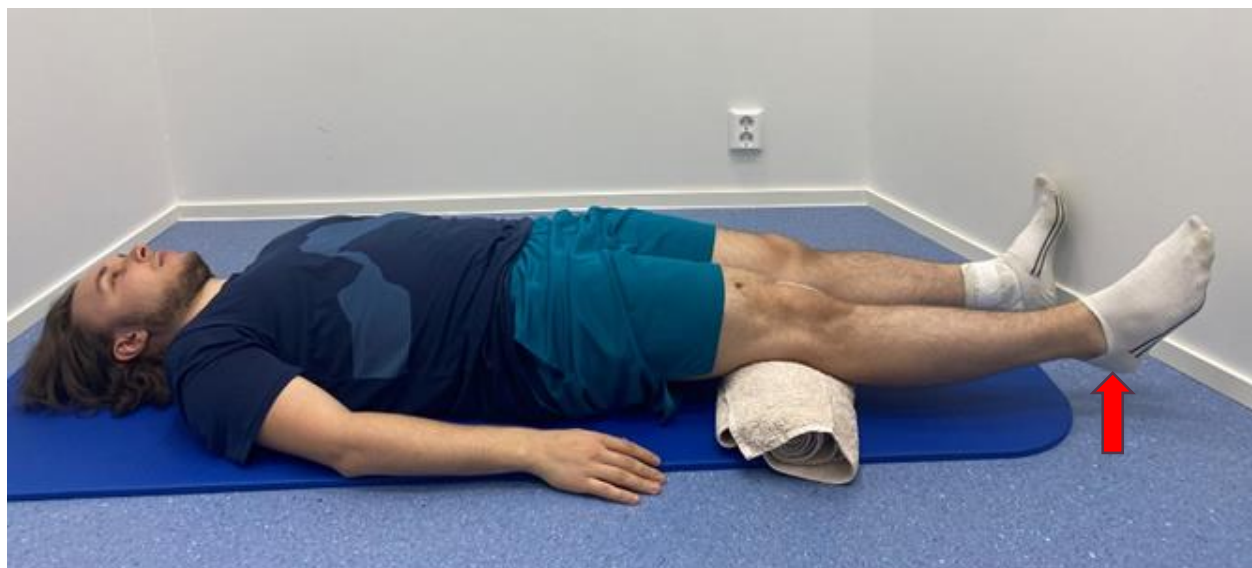
- **TAVOITE:** Quadriceps- lihaksen joustavuuden lisääminen.

- **VINKKI:** Jos käsi ei ylety nilkkaan, käytä apuna esimerkiksi kuminauhaa.

---

# SUORAN JALAN NOSTO, PYYHE TMS POLVITAIPEEN ALLA

---





# SUORAN JALAN NOSTO, PYYHE TMS POLVITAIPEEN ALLA

---

- **HARJOITE:**

**Alkuasento:** Selin makuulla, pyyhe tai jokin muu esine polvitaipeen alla.

**Liike:** Pidä polvitaive kosketuksessa pyyhkeeseen ja suorista samalla alaraajaa nostamalla kantapää hitaasti irti alustasta. Pidä jalka suorana ja laske sitten hitaasti alas.

- **TAVOITE:** Quadriceps- lihaksen vahvistus

- **VINKKI:** Pyri ojentamaan jalkaa suoraksi jännittämällä etureittä. Pidä nilkka rentona koko liikkeen ajan.

---

# SUORAN JALAN NOSTO SELINMAKUULTA

---



# SUORAN JALAN NOSTO SELINMAKUULTA

---

- **HARJOITE:**

**Alkuasento:** Selinmakuulla nilkat rentoina.

**Liike:** Lähde nostamaan jalka suorana varpaita kohti kattoa. Nosta jalkaa n 30-60 astetta ja pidä hetki ja laske rauhallisesti alas. Käsien asennolla saat tarvittaessa tuettua asennon vakautta.

- **TAVOITE:** Isometrinen lihasharjoite Quadriceps- lihakselle.

---

# SUORAN JALAN NOSTO SEISAALTAAN

---



# SUORAN JALAN NOSTO SEISAALTAAN

---

- **HARJOITE:**

**Alkuasento:** Noin hartioden levyinen seisoma-asento. Voit ottaa toisella kädellä tukea tarvittaessa.

**Liike:** Jalka suorana lähde viemään varpaita kohti kattoa. Jätä liikelaajuus siihen, kun alaraaja on 90 asteen kulmassa vartaloosi nähden tai kun tunnet takaosassa kireyttä. Liikkeen aikana voit ottaa tukea esim. seinästä. Älä kompensoi liikkuvuuden vajautta tai lihaskireyttä kallistamalla vartaloa.

- **TAVOITE:** Isometrinen lihasharjoite Quadriceps- lihakselle.

---

# POLVEN OJENNUS ISTUMA-ASENNOSSA

---



# POLVEN OJENNUS ISTUMA-ASENNOSSA

---

- **HARJOITE:**

**Alkuasento:** Ryhdikäs ja tukeva istuma-asento tuolilla tai muulla tasolla alaraajat noin 90 asteen kulmassa.

**Liike:** Ojenna jalka suoraksi jännittämällä etureiden lihaksia. Pidä asento ryhdikkäänä ja nilkka rentona liikkeen ajan.

- **TAVOITE:** Quadriceps- lihaksen aktivointi ja vahvistaminen.

---

# POLVEN OJENNUS ISTUMA-ASENNOSSA KUMINAUHALLA VASTUSTETTUNA

---





# POLVEN OJENNUS ISTUMA-ASENNOSSA KUMINAUHALLA VASTUSTETTUNA

---

- **HARJOITE:**

**Alkuasento:** Ryhdikäs ja tukeva istuma-asento tuolilla tai muulla vastaavalla tasolla. Aseta kuminauha tukevasti esimerkiksi tuolin jalkaan tai oven väliin siten, että kuminauha tulee takaasi ja kiinnittyy nilkkasi ympäri.

**Liike:** Lähde ojentamaan jalkaa suoraksi jännittämällä etureiden lihaksia. Älä kuitenkaan ojenna täysin suoraksi kuten edellä mainitussa liikkeessä, vaan jätä liikelaajuus muutama asteeseen sen jälkeen, kun tunnet kuminauhan vastuksen.

- **TAVOITE:** Quadriceps- lihaksen vahvistaminen.

---

# KAHDEN JALAN KYYSKYY

---



# KAHDEN JALAN KYKKY

---

- **HARJOITE:**

**Aloitusasento:** Hartioiden levyinen seisoma-asento.

**Liike:** Lähdä kyykistymään alaspäin. Liikkuvuudesta riippuen laskeudu 30-90 asteen kulmaan. Nouse ala-asennosta hallitusti takaisin aloitusasentoon. Liikkeen aikana älä pyöristä selkää alaspäin mentäessä. Pidä polvien asento samassa linjassa jalkaterien kanssa. Pyri siihen, ettei polvet lähde kiertymään sisään- tai ulospäin liikkeen aikana.

- **TAVOITE:** Vahvistaa etu- ja takareiden lihaksia sekä keskivartalon tukilihaksia

- **VINKKI:** Kyykkyä on helppo varioida muuttamalla seisomaleveyttä, kyykyn syvyyttä ja liikkeen suoritus nopeutta. Kyykkyyyn voi ottaa mukaan myös painon lisäämään vastusta.

---

# ASKELKYYKKY

---



# ASKELKYYKKY

---

- **HARJOITE:**

**Alkuasento:** Seiso selkä suorana jalat lantion levyisessä haara-asennossa ja anna käsien riippua rentoina sivuilla tai laita lantiolle. Jännitä vatsaa ja pakaroita ja katso suoraan eteen.

**Liike:** Astu toisella jalalla pitkä askel eteen ja laske samalla taemman jalan polvi lähes lattiaan. Ponnista etummaisella jalalla takaisin alkuasentoon.

- **TAVOITE**

Vahvistaa etu- ja takareiden lihaksia, isoa pakaralihasta sekä keskivartalon tukilihaksia.

- **REGRESSIO JA PROGRESSIO**

- **Regressio:** Ota pienempää askelta. Vaihda jalkaa jokaisen toiston jälkeen, jolloin harjoite tuentuu vaihtelevammalta eikä toinen jalka väsy ennen toista.

- **Progressio:** Tee harjoite käsipainojen kanssa tai painotanko hartioilla.

---

# ASKELKYYKKY

---

## HUOMIOT!

- **Selkä suorana** Pidä ylävartalo ryhdikkäänä koko liikkeen ajan työntämällä rintaa ylös ja eteenpäin.
  - **Polvi koukkuun** Etummaisien jalan reisi on linjassa lattian kanssa, jolloin polveen muodostuu suora kulma. Polvi ei saa menennä varpaiden yli. Älä laske taemman jalan polvea alustaan asti.
  - **Oikea asento** Jos jalat ovat liian leveällä tai kapealla, tasapainoa on vaikea pitää harjoitteen aikana ja horjut puolelta toiselle.
  - **Paino kantapäällä** Laske koko kehon paino etummaisien jalan varaan ja pidä kantapää alustassa koko liikkeen ajan.
-

# LIU'UTUS



# LIU'UTUS

---

- **HARJOITE**

**Alkuasento:** Kapea seisoma-asento, jossa suorittavan jalan alla on pyyhe tai muu lattiaa pitkin liukuva asia (villasukka toimii hyvin). Voit ottaa toisella kädellä tukea tasapainon säilyttämiseksi.

**Liike:** Pitäen ryhdikäs pystyasento lähde liuttamaan jalkaa lattiaa pitkin eri suuntiin (eteen, taakse, sivulle). Jousta tukijalkaa polvinivelestä liikkeen aikana.

- **TAVOITE:** Vahvistaa tukijalan polvea tukevia lihaksia.

---



# LANTION NOSTO

---



# LANTION NOSTO

---

Vinkki: Laita toinen jalka suoraksi ja toinen jalka koukkuun, laita nilkka suoran jalan polven kohdalle.



# LANTION NOSTO

---

- **HARJOITE**

**Alkuasento:** Selinmakuulla, polvet koukistettuna. Sopivan kulman voi mitata vinkkikuvan avulla. Käsien asennolla saa vakautettua asentoa.

**Liike:** Jännitä keskivartalo ja nosta lantio maasta ilmaan siten, että muodostat polvien ja hartioiden välille suoran linjan. Pidä keskivartalo tiukkana liikkeen ajan äläkä päästä takapuolta tippumaan. Pidä asento muutaman sekunnin ajan. Palauta itsesi hallitusti takaisin aloitusasentoon.

- **TAVOITE:** Vahistaa pakaralihaksia, sekä lonkkien ja alaselän lihaksia

- **VINKKI:** Haastavuuden lisäämiseksi voit suorittaa liikkeen yhden jalan varassa pitämällä toista jalkaa joko suoristettuna tai asettamalla toisen jalan nilkan suorittavan jalan reiden päälle.

---

# LONKAN OJENNUS KUMINAUHALLA VASTUSTETTUNA

---



# LONKAN OJENNUS KUMINAUHALLA VASTUSTETTUNA

---

- **HARJOITE:**

**Alkuasento:** Kapea seisoma-asento tuolin tai muun tason vieressä. Laita kuminauha kiinnittymään nilkkasi ympärille, siten että kuminauhan toinen pää on tukevasti kiinnitettynä etupuolellasi. Jotta vastus tulee liikuttaessasi jalkaa taaksepäin.

**Liike:** Säilyttäen ryhdikäs pystyasento vie kuminauhalla vastustettua jalkaa suorana taaksepäin, kunnes tunnet vastustuksen. Sen jälkeen liikuta jalkaa vielä vähän lisää taaemmaksi ja pidä asentoa hetki paikallaan. Päästä rennoksi ja palaa alkuasentoon seuraavaa toistoa varten.

- **TAVOITE:** Vahvistaa pakarän ja takareiden lihaksia sekä lantion hallintaa.

---

# LONKAN LOITONNUS

---



# LONKAN LOITONNUS

---

- **HARJOITE:**

**Alkuasento:** Kiinnitä vastuskuminauha nilkkojen ympärille. Asetu seisomaan lantionleveyiseen haara-asentoon. Vie paino tukijalalle ja irrota toinen jalka alustasta.

**Liike:** Loitonna toista jalkaa hallitusti sivulle. Palauta hallitusti tukijalan vierelle.

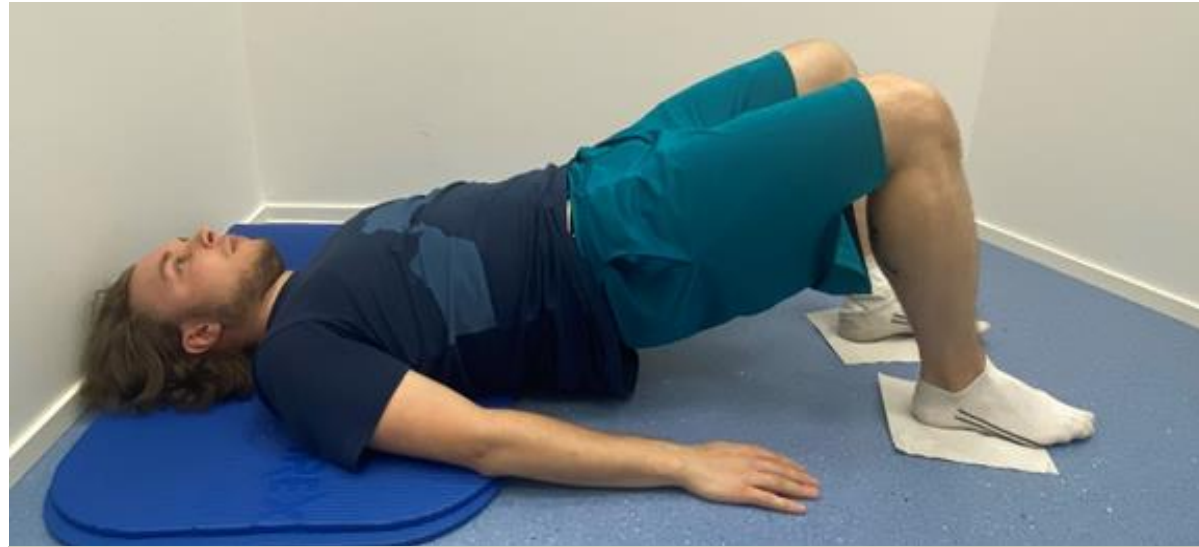
- **TAVOITE:** Lonkan loitontajien voimantuoton lisääminen. (Gluteus medius, Gluteus minimus ja tensor fasciae latae)

- **VINKKI:** Pidä lantio paikoillaan ja säilytä keskivartalon ja tukijalan pakaran tuki koko suorituksen ajan. Varpaat tulisi osoittaa koko suorituksen ajan eteenpäin.

---

# EKSENTRINEN TAKAREIDEN HARJOITE SELINMAKUULLA

---





# EKSENTRINEN TAKAREIDEN HARJOITE SELINMAKUULLA

---

- **HARJOITE:**

**Alkuasento:** Lantionnoston yläasento, pakarat irti maasta, vartalo suorana ja polvet koukussa. Jalkojen alla lattiaa vasten luistavaa materiaalia (pyyhe, villasukat). Käsien asennolla saa luotua tasapainoisemman asennon.

**Liike:** Pitäen keskivartalo tiukkana lähde hiljalleen liuttamaan jalkoja lattiaa pitkin suoraksi jarruttaen liikettä. Pakarat pysyy irti maasta koko liikkeen ajan. Kun olet saanut jalat lähes suoraksi tuo itsesi takaisin alkuasentoon seuraavaa toistoa varten. Liike suoritetaan jarruttavana lihastyönä.

- **TAVOITE:** Takareiden eksentrisen harjoite. Takareiden vahvistus.

- **VINKKI:** Vaikeuttaakseen voi liikkeen suorittaa yhdellä jalalla.

---

# EKSENTRINEN TAKAREIDEN HARJOITE VATSAMAKUULLA

---



# EKSENTRINEN TAKAREIDEN HARJOITE VATSAMAKUULLA

---

- **HARJOITE:**

**Alkuasento:** Vatsamakuulla, käsien varassa voi hakea tasapainoa. Polvinivelet 90 asteen kulmassa paino (käsipaino, kahvakuula) jalkojen välissä.

**Liike:** Jarruttavalla liikkeellä laske käyttämäsi painoa hitaasti kohti lattiaa. Liikkeen tulee olla hallittu ja paino ei saa kolahtaa lattiaan. Tuo itsesi takaisin alkuasentoon ja toista liike.

- **TAVOITE:** Takareisien eksentrisen harjoite. Takareiden lihasten vahvistus.

- **VINKKI:** Aloita pienemmillä painoilla ja kun liike menee sujuvammin, nosta painon määrää. Kahden jalan harjoitteessa käsipaino voi olla helpompi hallita ja jos suoritat yhdellä jalalla, liike on helpompi suorittaa kahvakuulalla.



# NORDIC HAMSTRING HARJOITE

---



# NORDIC HAMSTRING HARJOITE

---

- **HARJOITE:**

**Alkuasento:** Polvien päällä ylävartalo suorana. Nilkat tuettuna, etteivät pääse antamaan periksi.

**Liike:** Ylävartalo suorana lähde laskeutumaan kohti lattiaa jarruttaen liikettä, ettet vain rojahda alas. Liike tuntuu takareisissä ja siinä vaiheessa, kun tunnet että et pysty jarruttamaan itseäsi alemmas, voit rentoutua ja päästää itsesi varovaisesti lattialle. Seuraavaa toistoa varten nouse takaisin alkuasentoon.

- **TAVOITE:** Takareisien eksentrisen harjoite. Takareiden lihasten vahvistaminen.

- **VINKKI:** Pätevä harjoitus takareisiin kohdistuvien lihasvammojen eli lähinnä revähdysten ehkäisemiseksi.

---

# LONKAN SISÄKIERTO

---



# LONKAN SISÄKIERTO

---

- **HARJOITE:**

**Alkuasento:** Ryhdikäs ja tukeva istuma-asento tuolilla tai muulla tasolla alaraajat noin 90 asteen kulmassa.

**Liike:** Pidä asento ryhdikkäänä. Lähde viemään suorittavan jalan nilkan ulkosyrjää kohti kattoa ulkokautta kiertäen, kuitenkin säilyttäen ryhdikkään istuma-asennon ja pitäen polvet paikallaan (eivät lähde siirtymään sivu- tai pystysuunnassa liikkeen aikana kompensoimaan lihasheikkoutta tai liikerajoitusta.)

- **TAVOITE:** Vahvistaa lonkan sisäkiertoa suorittavia lihasia. Polven linjauksen ohjaus.

- **VINKKI:** Liikelaajuuden ei tarvitse olla suuri. Tärkeintä on hyvät toistot omien rajojen puitteissa.

---