

# Reisiharjoituksia kuntosalilla

Nivelrikon hoidon tehokkaimmaksi yksittäiseksi toimenpiteeksi on todettu reisilihaksen harjoitus. Näissä kuvissa näet muutaman esimerkin kuntosaliharjoitteista, jotka tehoavat reiden alueen lihaksistoon. Pyydä kuntosalin henkilökunnalta ohjeet laitteiden säätämiseen ja käyttöön.

Erityisesti lonkan tekonivelen saaneiden on syytä varmistaa fysioterapeutilta mitkä liikkeet ovat suositeltavia ja mitä rajoituksia harjoittelussa on huomioitava.



**Kuntopyörä ja juoksumatto tehoavat. Muista hyvät jalkineet ja rauhallinen vauhti!**



**Jalan koukistusharjoitus. Tee täysiä liikeratoja molempiin suuntiin polvitukeen nojaten.**



**Jalan ojennusharjoitus. Aseta penkki niin, että selkä on kiinni siinä, tee työtä molempiin suuntiin ja aina täysiä liikeratoja.**



**Yllä loitonnuksen- ja alla lähennysharjoitus. Säädä liikerata itsellesi sopivaksi ja tee täysiä liikeratoja. Varo liian suurta liikettä erityisesti, jos sinulla on tekonivel.**



Ohjeet Fysio Kymppi Sari Rautiainen ja Kuntokeskus Balanssi, Loviisa.