

## Tornagyakorlatok térdproblémákra

Futás, gyaloglás, ugrálás, lépcsőzés során ritkán figyelünk a térdünkre, ha egészséges és fájdalom nélkül működik. Most olyan speciális gyakorlatokat mutatunk, amelyek megerősítik az izmokat, segítenek elkerülni a sérüléseket vagy éppen a betegség utáni lábadozásban hatékonyak. Kérjük, kezdés előtt kérdezze meg kezelőorvosát, hogy Ön végezheti-e ezeket a gyakorlatokat!

### Gyakorlat az ízület kilazítására

Feküdjön a hátára. Az erősítést igénylő lábával pedálozzon a levegőben, miközben a másik lábát továbbra is a padlón tartja. Mindig nyújtsa ki és hajlítsa be teljesen a lábát. Pedálozzon ötször előre és hátra, majd váltson.



### Gyakorlatok a lábak hajlításához használt izmok nyújtására

Feküdjön a hátára, és nyújtsa ki a földön az egyik lábát. A másik lábát húzza fel, amíg 90°-os szöget nem zár be a csípőjével. Tekerjen egy törölközőt combja köré és tartsa meg a lábát, miközben a sarkát óvatosan a mennyezet felé tolja. Ismétlje többször. Érezni fogja a húzóást.



Üljön le nyújtott lábakkal és próbálja a talaj felé szorítani a térdéit. Próbálja meg elérni a lábujjait a kezével. Tartsa ezt a pozíciót tíz másodpercig, és ismétlje meg a gyakorlatot tízszer.



### Izomerősítő gyakorlatok

Üljön le egy székre, és tegyen egy összehajtott törölközőt a két térde közé. Most szorítsa össze lassan az alsó lábszárát és a térdét. Tartsa fenn ezt a szorító mozgulatot kb. öt másodpercig majd lazítson tíz másodpercig. Ismétlje meg ötször.



Üljön le egy székre és fogjon egy vastag könyvet a két bokája közé. Emelje fel a könyvet a lába kinyújtásával. Tartsa ezt a pozíciót öt másodpercig, mielőtt leengedi a lábát. Ismétlje meg ötször.



Egy széken ülve nyújtsa előre az egyik lábát. Emelje fel kissé a combját a székről. Tartsa kinyújtva a lábát, miközben a sarkát ötször befelé majd kifelé fordítja. Ismétlje meg ötször a gyakorlatot mindkét oldalon.

