



JALKAJUMPPA

Vahvistaa jalkaterän lihaksia. Parantaa nilkan liikkuvuutta, tasapainoa ja tuntoaistia.

Tee harjoitukset paljain jaloin. Käytä apuna tennispalloa tai piikkipalloa. Seistessä voit pitää kiinni tuolin selkämyksestä tai ovenkahvasta.

Tee liikkeet molemmilla jaloilla. Toista jumppa säännöllisesti 3 – 5 kertaa viikossa. Poimi soveltuvat liikkeet ellei kaikki onnistu.



Jalkapohjan rentoutus

Aseta pallo jalkapohjan alle. Paina palloa kevyesti ja rullaile sitä jalkaterän ja kantapään välillä noin 1 – 2 minuutin ajan.



Pitkittäisen holvikaaren vahvistus

Istu tuolilla. Aseta jalkapohja lattialle. Tiivistä varpaiden ja kantapään välistä aluetta supistamalla pitkittäisen holvikaaren lihaksia. Yritä pitää varpaat suorana alustaa vasten ja säilytä asento 5 – 10 sekuntia. Toista liike 10 – 15 kertaa.



Isovarpaan tyvinivelen tukilihasten vahvistus

Istu tuolilla ja aseta puolikas tennispallo isovarpaan tyvinivelen alle. Pidä kantapää samaan aikaan maassa. Säilytä kantapään asento samalla kun yrität painaa isovarpaan tyvinivelellä tennispalloa kasaan.



Älä käytä reisilihaksia liikkeen voimantuottajana. Aluksi pallon rutistaminen voi olla haastavaa, mutta helpottuu säännöllisellä harjoittelulla. Toista 10 – 15 kertaa.



Jalkaterän luonnollista askellusta tukeva liike

Istu tuolilla. Nosta toinen jalka polven päälle. Ota toisella kädellä kiinni kantapäätä ja toisella kädellä kiinni jalkaterästä. Kierrä samaan aikaan kantapäätä kattoa kohti ja jalkaterää lattiaa kohti. Toista 10 – 15 kertaa.



Tasapainon ja jalkaterän asentotunnon parantaminen

Seiso pehmeällä alustalla tai tyynyn päällä. Pidä kiinni tuolin selkänojasta, kaiteesta tai suljetun oven kahvasta. Tasapainoile yhdellä jalalla. Jos tasapainoilu on helppoa, kokeile kyykistyä yhdellä jalalla.



Varpaiden koukistajalihasten venytys

Aseta pallo seinää vasten. Nosta varpaat pallon päälle. Pidä varpaiden tyvinivelet ja kantapää maassa. Siirrä painoa eteenpäin, tunne venytys varpaiden ja jalkaterän etuosan alla. Pidä 30 sekuntia.



Nilkan tukilihasten vahvistaminen

Pidä kiinni tuolin selkänojasta, kaiteesta tai suljetun oven kahvasta. Kyykisty vähän, säilytä kyykky samaan aikaan, kun nouset varpaille. Pidä paino tasaisesti isovarpaan tyvinivelen ja jalkaterän ulkosyrjän välillä.

Toista 15 – 20 kertaa.



Nilkan koukistajalihasten venytys

Seiso lantionleveyisessä asennossa. Vie toinen jalka taaksepäin ja aseta varpaat lattiaa kohden.

Pidä polvi koukussa ja ojenna nilkkaa niin, että nilkan koukistajalihakset venyvät.

Pidä venytys 30 sekuntia.



Pohjelihaksen venytys

Ota toisella jalalla askel taaksepäin, säilytä paino edessä olevalla jalalla pitäen polvi koukussa. Paina takana olevan jalan kantapäätä maahan niin, että venytys tuntuu pohjelihaksessa.

Ota tarvittaessa tukea seinästä.

Pidä venytys 30 sekuntia.