

# Paranna liikkumistasi jalkajumpalla

Jalkaterän ja nilkan hyvinvointi on olennainen osa liikkumiskykyä. Vahvistamalla jalkaterän lihaksia ja parantamalla nilkan liikkuvuutta askellus on joustavampi ja tasapaino parempi. Jalkaterän ja nilkan harjoitukset suojaavat rasitusvammoilta ja kehittävät jalkaterän lihasvoimaa ja tuntoaistia.

Tee harjoitukset paljain jaloin, käytä apuna tennispalloa tai piikkipalloa. Tee liikkeet molemmilla jaloilla ja toista harjoitukset 3-5 kertaa viikossa. Muista harjoitella säännöllisesti.



1

## JALKAPOHJAN RENTOUTUS

Aloita liike asettamalla pallo jalkapohjan alle. Paina palloa kevyesti ja rullaile sitä jalkaterän ja kantapään välillä noin 1-2 minuutin ajan.

## PITKITTÄISEN HOLVIKAAREN VAHVISTUS

Istu tuolille ja aseta jalkapohja ja lattialle. Nosta varpaiden ja kantapään välistä aluetta aktivoimalla pitkittäisen holvikaaren lihaksia. Yritä pitää varpaat suorana alustaa vasten ja säilytä asento 5-10 sekuntia. Toista liike 10-15 kertaa.

2



## ISOVARPAAN TYVINIVELEN TUKILIAKSIA VAHVISTAVA LIIKE

Istu tuolille ja aseta puolikas tennispallo isovarpaan tyvinivelelle. Pidä kantapää samaan aikaan maassa. Säilytä kantapään asento samalla kun yrität painaa isovarpaan tyvinivelellä tennispalloa kasaan. Varmista, että et käytä reisilihaksia liikkeen voimantuottajana. Aluksi pallon rutistaminen voi olla haastavaa, mutta helpottuu säännöllisellä harjoittelulla. Toista 10-15 kertaa.

3



4

## JALKATERÄN LUONNOLLISTA ASKELLUSTA TUKEVA LIIKE

Istu tuolilla. Nosta toinen jaloista vastakkaisen polven päälle. Ota toisella kädellä kiinni kantapäästä ja toisella kädellä kiinni jalkaterästä. Kierrä samaan aikaan kantapäättä kattoa kohti ja jalkaterää lattiaa kohti. Toista 10-15 kertaa.

5

## TASAPAINOA JA JALKATERÄN ASENTOTUNTOA PARANTAVA HARJOITUS

Seiso pehmeällä alustalla, tyynyn tai tasapainolaudan päällä ja tasapainoile yhdellä jalalla. Jos pelkkä tasapainoilu on helppoa, liikkeeseen voi yhdistää pienen yhden jalan kyykyn.



## 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.

6



7

## NILKAN TUKILIAKSIA VAHVISTAVA LIIKE

Kyykisty vähän, säilytä kyykky samaan aikaan kun nousevat varpaille. Muista pitää paino tasaisesti isovarpaan tyvinivelelle ja jalkaterän ulkosyrjän välillä. Toista 15-20 kertaa.



8

## POHJELIAKSEN VENYTYS

Ota toisella jalalla askel taaksepäin, säilytä paino edessä olevalla jalalla pitäen polvi koukussa. Paina takana olevan jalan kantapäätä maahan niin, että tunnet venytyksen pohjelihaksessa. Ota tarvittaessa tukea seinästä. Pidä venytys 30 sekuntia.

9

## NILKAN KOUKISTAJALIHASTEN VENYTYS

Seiso lantionleveydessä 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.



Piikkipalloja voi tilata  
Selkäkaupasta  
[www.selkakauppa.fi](http://www.selkakauppa.fi)



Selkäliitto

