

Jalkajumppa

Säännöllisellä jalkavoimistelulla ehkäiset jalkaterän ongelmia. Samalla paranevat liikkumisessa ja tasapainon ylläpitämisessä tarvittavat taidot.

Nämä perusharjoitteet sopivat lähes kaikille. Harjoittele aina kun ehdit - menetetyt taidot ovat usein palautettavissa.

Käy ohjeet läpi jalkaterapeutin, jalkojenhoitajan tai fysioterapeutin kanssa, jos mahdollista. Heiltä saat juuri sinulle räätälöityjä harjoitteluohjeita.

Sopivasti joustoa



Nilkka ojentuu ja koukistuu askeleen eri vaiheissa (A+B). Se joustaa myös sivusuunnassa (C).



Nilkan tueksi tarvitaan vahvoja ja nopeasti reagoivia lihaksia, jotta kehon asennon korjaus onnistuu ja tasapaino säilyy.

Ylös, ulos ja kävelyllä!

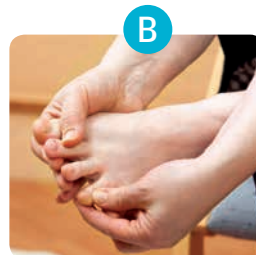
Kävele mahdollisimman paljon vaihtelevassa maastossa, niin että jalkasi pääsevät työhön. Jalkaterän lihaksisto heikentyy vähitellen, jos liikutaan ainoastaan kovilla ja tasaisilla alustoilla, kuten asfaltilla. Liikapaino ja epäsoyvät kengät myötävaikuttavat usein jalkojen virheasentojen syntyyn.

Lämmittele ensin

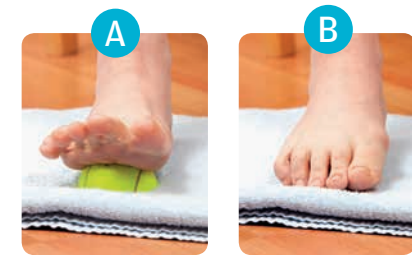


Lämmitä jalat ennen harjoittelua. Tee lyhyt kävelylenkki tai koukistele ja ojentele nilkkoja. Voit hieroa jalkaterät lämpimiksi myös pallolla tai jalkarullalla.

Väännä jalkaterien etu- ja takaosaa vastakkaisiin suuntiin muutamia kertoja niin kuin tiskirättiä (A). Harittele varpaita ja koukistele varpaiden tyviniveliä käsilläsi avustaen (B ja C). Voit tehdä näitä liikkeitä myös, kun rasvaat jalkojen ihoa.



Varpaat liikkuviksi



Leikkaa tennispallo kahtia ja levitä jalan etuosa pallonpuolikkaan päälle siten, että varpaiden tyvinivelet ovat pallon korkeimmalla kohdalla. Pidä nilkka suorana ja kantapää kiinni alustassa. Harita varpaita (A) ja taivuta sitten varpaat kiinni alustaan (B). Pidä asento 10 sekuntia. Rentouta ja harita uudestaan. Toista haritus - taivutus - rentoutus 10 kertaa molemmilla jaloilla.

- lisää varpaiden tyvinivelten liikkuvuutta ja vahvistaa jalan poikittaista kaarta



Tee aluksi istuen.

Pidä jalkapohja alustassa kiinni. Tarkista nilkan asento. Älä päästä kantapäätä tai varpaita nousemaan. Harita varpaita 5 sekunnin ajan. Avusta aluksi käsilläsi, ellei liike muuten onnistu. Rentouta varpaat hetkeksi ja harita uudestaan. Toista haritus - rentoutus 10 kertaa molemmilla jaloilla.

- vahvistaa ja aktivoi varpaiden lähentäjä- ja loitontajalihaksia

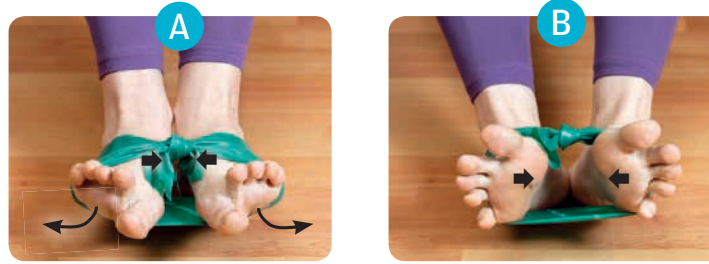
Kierrettä jalkaterään



Laita isovarpaan tyvinivelen alle pieni, joustava tyyny, esimerkiksi taitettu vaahtomuovin tai huovan pala. Sen avulla saat tuntuman harjoitteluun. Kallista nilkkaa ulospäin siten, että paino siirtyy kantaluun ulkosyrjälle. Paina samalla isovarpaan tyviniveltä tyynyä vasten. Pidä jännitys 10 sekuntia ja rentouta jalkaterä. Toista molemmilla jaloilla 10 kertaa.

- vahvistaa jalan etu- ja takaosan yhteistyötä

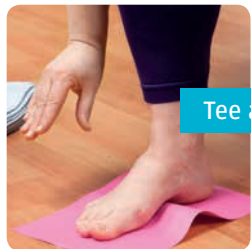
Lihakset vetreiksi



Istu lattialla tai tuolilla polvet hiukan koukistettuina. Solmi voimistelukuminauha päkiöiden ympärille. Kierrä jalkapohjia yhtäaikaan ulospäin, samalla jalkapöydät kääntyvät toisiaan kohti (A). Käännä sitten jalkapohjia vastakkain (B). Yritä pitää kuminauha kireänä ja kantapäät yhdessä. Kierrä jalkoja ulos ja sisään tasaiseen tahtiin 10–15 kertaa. Rentouta hetkeksi ja toista.

- vahvistaa jalkaterää ulos- ja sisäänkäntäviä lihaksia

Kaari kuntoon

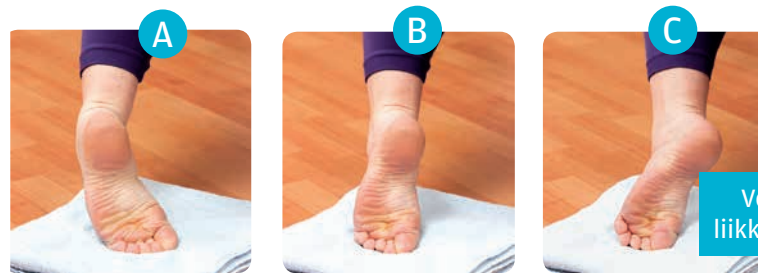


Tee aluksi istuen.

Pidä nilkka suorana ja jalkapohja alustassa kiinni. Suorista varpaat ja vedä niitä kohti kantapäätä siten, että varpaiden tyvinivelet nousevat maasta ylös ja jalkaterä lyhenee. Saatko jalkapohjan alle laitettun paperin rypistymään? Toista jännitys – suoristus 10 kertaa ripeässä tahdissa ja rentouta jalka sitten hetkeksi. Tee sarja 3 kertaa molemmilla jaloilla.

- vahvistaa jalkapohjan lyhyitä lihaksia ja jalan etuosan poikittaista kaarta

Venyttelä lopuksi



Voit tehdä liikkeen istuen.

Laita lattialle pehmeä tyyny tai paksu pyyhe. Aseta jalkapöytä ja varpaat pehmustetta vasten. Työnnä nilkkaa kohti lattiaa siten, että tunnet venytyksen nilkassa ja jalkapöydän päällä. Tee harjoite kaikissa kolmessa asennossa (A, B ja C). Pysy venytyksessä joka kerta noin 15–30 sekuntia. Rentouta jalka hetkeksi. Toista 5 kertaa molemmilla jaloilla.

- venyttää säären etuosan lihaksia



Seiso varpaat kohti seinää, vasen jalka kiinni seinässä. Ota tukea seinästä. Vie oikea jalka taakse ja paina kantapäätä lattiaan. Suorista polvi. Pidä venytys 20 sekuntia. Tee vuorotellen molemmilla jaloilla muutaman kerran.

- venyttää takimmaisien jalan pohjelihasta