

# JALKATERÄ LIIKKEELLE

Jalkaterän alueen harjoitteet ylläpitävät nivelten liikkuvuutta, vahvistavat lihaksia, tehostavat verenkiertoa ja vähentävät kipua.

Jos jokin harjoite aiheuttaa kipua, keskeytä sen tekeminen. Muuta liikettä tai kokeile kyseistä liikettä myöhemmin uudelleen.

## NILKKANIVELEN LIIKKUVUUS

Seiso lantionleveyisessä asennossa niin, että toinen jalka on irti seinästä n. 5–10 cm ja toinen sen takana. Varpaat osoittavat suoraan eteenpäin. Kantapäät pysyvät lattiassa. Koukista etummaista polvea ja tee joustoliikettä eteenpäin. Tavoittele polvella seinällä olevia kolmea mustaa palloa.



## VERENKIERRON TEHOSTAMINEN

Seiso tukevasti jalkapohjat alustalla. Aseta päkiät pyyherrullan päälle. Nouse päkiöille ja laskeudu alas kantapäille. Tee liikettä tasaiseen tahtiin. Liike tehostaa alaraajojen laskimoverenkiertoa. Liikkeen voi tehdä myös istuen.

## JALKATERÄN KIERTOLIIKE

Aseta pyyhkeen kulma isovarpaan tyven alle. Näin saat tuntumaa harjoitteluun. Huomioi, että jalkaterän ulkoreuna osuu lattialle, ei pyyhkeen päälle. Paina pyyhkeen kulmaa niin, että se painuu kasaan. Pidä isovarvas suorana. Toista liike toisella jalalla.



### **NILKAN KOUKISTAJIEN VAHVISTAMINEN**

Aseta jalkaterä lattialle ja tuo toinen jalka lattialla olevan jalkaterän etuosan päälle. Pyri nostamaan alimmaisen jalkaterän etuosaa ilmaan. Vastusta liikettä toisella jalalla. Toista liike jalat toisinpäin.



### **NILKAN OJENTAJIEN VAHVISTAMINEN**

Seiso tukevasti jalkapohjat alustalla. Aseta pyyherulla jalkaterän etuosan alle. Paina jalkaterän etuosaa voimakkaasti pyyhettä vasten. Kantapää pysyy koko ajan maassa. Toista liike toisella jalalla.



### **TASAPAINO**

Aseta toinen jalka taitellun pyyhkeen päälle. Nosta toinen jalka ilmaan. Hae tasapainoinen asento ja pysy siinä hetki. Toista liike toisella jalalla.



### **NILKKANIVELEN LIKKUVUUS**

Ojenna nilkka ja vie jalka taakse. Aseta varpaat ja jalkaterä lattiaa vasten tai pehmeän pyyhkeen päälle. Työnnä nilkkaa kevyesti kohti lattiaa. Venytys tuntuu nilkan ja säären etupinnalla. Toista liike toisella jalalla.