

NILKKA JA JALKATERÄÄ VAHVISTAVIA HARJOITUKSIA



MIKSI NILKAN JA JALKATERÄN ALUEEN LIHAKSIA KANNATTAÄ VÄHVISTÄÄ?

- Ennaltaehkäisee nivelside ja akillesjännevammoja
- Juoksun voimantuoton tehostaminen
- Seiväshyppy lajina, jossa on väline lisäpainona, vaatii erityistä kehonhallintaa koko vartalossa, jolloin jalkaterän hallinta tärkeässä osassa
- Joka askeleella alaraajaan kohdistuu vartalon painoa vastaava törmäysvoima, juostessa voimat ovat kolminkertaisia ja hypätessä 4-10-kertaisia

NORMAALI, TERVE JALKA

- Kantaluu on suorassa
- Varpaat suorat ja toimivat
- Ei kipuja, lihaskireyksiä tai lihasheikkouksia
 - kaikki poikkeamat vaikuttavat alaraajan kuormittumiseen
 - virheellinen toiminta aiheuttaa korvaavan toiminnan jossain muualla, tavallisimmin nivelsiteet ja pienet luut ylikuormittuvat → rasitusmurtumat

VIIVAHYPPELYT

- ⦿ Hyppelyt yhdellä ja kahdella jalalla viivan molemmin puolin, eteen - ja taaksepäin sekä sivuttain
- ⦿ Jos alusta on pehmeä, harjoituksen voi tehdä avojaloin
- ⦿ 2x20m /liike, oman kunnon mukaan

TASAPAINOILU

- ⦿ Tasapainolaudan, tyynyn tai muun pehmeän alustan päällä
- ⦿ Seisominen ja painonsiirrot yhdellä tai kahdella jalalla etu-takasuunnassa ja sivuttain



KÄVELYT

- Tehdään avojaloin tai sukat jalassa
- Kävely: varpailla, kantapäillä, sisä- ja ulkosyrjillä
2x20m/liike
- Varpaita "kipristämällä" liikkuminen eteenpäin (kuvat)



MUITA HARJOITUKSIA

- ⦿ Esineiden, kuten kynien nostaminen varpailla lattialta
- ⦿ Paperin tai maton rypistäminen varpaiden avulla
- ⦿ Varpaiden haritus: Istu tuolilla jalkapohja alustaa vasten. Loitonna varpaita toisistaan, niin että varvasvälit aukeavat. Varpaat pysyvät alustassa koko liikkeen ajan. (Kuva)
Pidä haritus 5 sek., tee 2-3x 10 toistoa

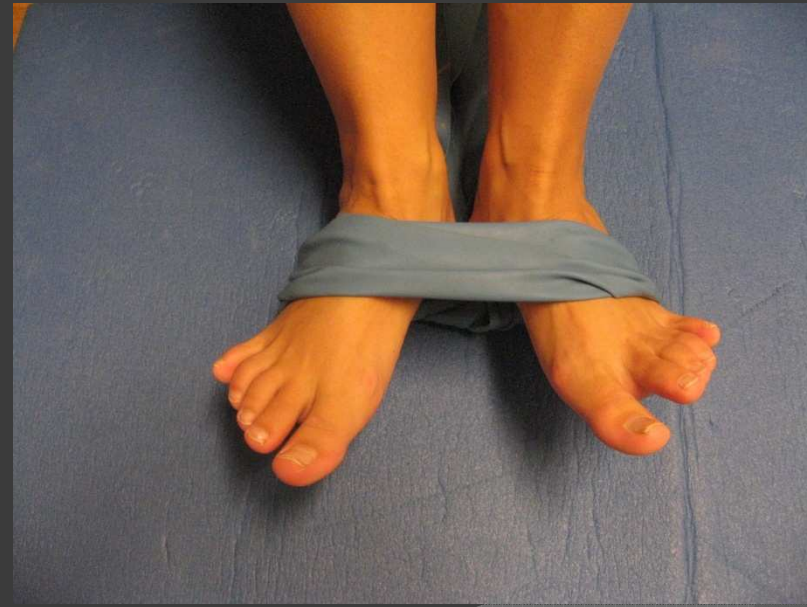


- ◎ **Poikittaisen jalkaholvin kohotus:** Istu tuolilla jalkapohja alustaa vasten. Lyhennä jalkaterää jännittämällä jalkapohjan lihaksia. Päkiä nousee irti alustasta ja varpaat pysyvät suorina alustaa vasten.
- ◎ Pidä asento 5 sek. Tee 2-3 kertaa 10 toistoa



KUMINAUHA HARJOITUKSIA

- **Pitkä pohjeluulihas:** Istu tuolilla tai lattialla polvet suorana ja nilkat ojennettuina. Kierrä jalkateriä ulospäin kuminauhavastusta vasten.
- Tee väh. 3x10 toistoa



- **Lyhyt pohjeluulihas:** Istu tuolilla tai lattialla polvet ja nilkat koukussa. Kierrä jalkateriä ulospäin kuminauhavastusta vasten. Pidä polvi paikallaan liikkeen ajan.
- Tee väh. 3x10 toistoa



- ⦿ Nilkkaa ja jalkaterää vahvistavia harjoituksia voi tehdä päivittäin
- ⦿ Sopii erityisesti alkulämmittelyjen yhteyteen
- ⦿ Pääsääntönä on, että liikkeitä tehdään niin paljon kerralla, että nilkan, jalkaterän, säären ja pohkeen alueella tuntuu lihasväsymystä!!

VENYTTELYT

- ◎ Pohkeiden venytys (molemmat jalat yhtä aikaa)
 - Istu säärien päälle. Nouse varpaiden varaan. Jalkapohja venyy. Työnnä sormilla kantapäitä lähemmäksi toisiaan. Venytys tuntuu akillesjänneiden sisäpuolella
- Kuva



- ◎ Pohkeiden venytys (venytä yhtä jalkaa kerralla)
 - Korokkeella tai rappusella: venytä kantapäätä kohti maata; pidä polvi ensin suorana ja pidä 30-60 sek. Venytys tuntuu pohkeen yläosassa. Sen jälkeen koukista polvea ja pidä asento 30-60sek. Venytys tuntuu pohkeen alaosassa- akillesjänneessä.
- ◎ Säären venytys
 - Istu säärien päälle ja ojenna nilkat suoriksi, vie painoa taakse.