

JALKOJEN LIIKUTTELU - Millsin jumppaohjeet

1.

Jalkaterän kiertoliikkeen hahmottaminen ja ylläpitäminen

Istu tuolille, nosta jalka syliin nilkan ollessa 90 asteessa. Ota kiinni kantapäästä ja päkiästä, kierrä vastakkaisiin suuntiin, kuten tiskirättiä.

Tee harjoitusta n. 1 min/jalka.

2.

Jalkojen lihasten ja verenkierron aktivoiminen

Nouse päkiöille ja alas. Toista liike jalkaterien ollessa suoraan eteenpäin, ulospäin ja sisäänpäin. Tee harjoituksessa 30 toistoa/asento.

3.

Päkiän poikittaiskaaren aktivoiminen

Istu tuolille, nosta jalka syliin. Ota kiinni jalasta siten, että peukalot ovat päkiänivelten kohdalla, jalkapohjan puolella. Muodosta U:n muotoinen kaari painamalla peukaloita päkiää vasten. Tee harjoitusta 5 x 10 s/jalka.

4.

Varpaiden lihasten aktivoiminen

A. Harita varpaita. Pidä jalkaterä maassa koko harjoituksen ajan.

B. Nosta isovarvas ylös. Pidä päkiä ja kantapää maassa.

Tee harjoitusta 3 x 10 toistoa.

5.

Pohjelihasten ja jalkapohjan venytys

A. Pohje. Aseta varpaat ja päkiä seinää vasten niin, että kantapää on maassa. Mitä lähempänä kantapää on seinää, sitä voimakkaampi venytys.

B. Jalkapohja/kantakalvo. Aseta pallo tai puolipallo jalkapohjan alle ja liikuta jalkaa palloa vasten joko seisten tai istuessa.

Tee harjoituksia 3 x 15-30 s/jalka.



mills
Terveyttä jaloillesi.

Ohjeet ovat tarkoitettu yleiseen käyttöön ennaltaehkäisemään jalkapongelmia ja ylläpitämään normaalia jalkojen lihasten ja nivelten aktiivisuutta. Mikäli kärsit jalkaongelmista, suosittelemme kääntymään jalkojenhoidon ammattilaisten puoleen yksilöllisten ohjeiden saamiseksi.