

# Nilkan ja jalkaterän harjoituksia

Alaraajat ja jalkaterät kannattelevat koko kehon painoa ja mahdollistavat liikkumiskyvyn. Harjoittelu ylläpitää ja edistää koko alaraajan ja jalkaterän toimintaa, ennaltaehkäisten erilaisten vaivojen muodostumista. Harjoittelu on osa itsehoitoa.



## Jalkaterän vahvistaminen

Aseta jalkapohja lattialle ja pidä varpaat rentoina lattiaa vasten. Lyhennä jalkaterää vetämällä päkiää ja kantapäätä toisiaan kohti. Pidä jännitys muutama sekunti ja rentouta. Toista liikettä rytmikkäästi.



## Varpaiden nosto alustasta

Aseta jalkapohja lattialle. Nosta isovarvas irti lattiasta. Pidä jännitys muutaman sekunnin ja laske alas. Sen jälkeen nosta neljä muuta varvasta irti lattiasta. Pidä kantapää ja päkiä alustalla.



## Varpaiden haritus

Jalkapohja tukevasti lattialla. Loitonna varpaita erilleen toisistaan. Jos haritusliike ei onnistu, voit auttaa kevyesti sormilla varpaat erilleen.



## Isovarpaat yhteen

Liikuta isovarpaidasi vuorotellen kauemmas toisistaan ja lähemmäs toisiaan. Voit ohjata liikettä tarvittaessa sormilla.

# Nilkan ja jalkaterän harjoituksia



## Nilkan koukistus ja ojennus

Tee harjoitus istuen, jalat suorana edessä. Koukista nilkat ja vedä varpaita kohti vartaloa. Sen jälkeen ojenna nilkat suoraksi ja vie varpaat kohti lattiaa. Vältä varpaiden kipistämistä.



## Jalkaterän etuosan ulko- ja sisäkierto

Tee harjoitus istuen jalkaterä irti lattiasta. Pidä nilkka keskiasennossa. Kierrä jalkapohjaa vuorotellen sisään- ja ulospäin, ikään kuin haluaisit katsoa jalkapohjaasi. Polvi ja lonkka pysyvät paikallaan.



## Säären ja nilkan etuosan lihasten venytys

Tee harjoitus seisten pienessä käyntiasennossa. Voit ottaa tukea tuolin selkänojasta. Ojenna nilkka ja laita varpaiden ”rystyset” lattiaan vasten. Venytys tuntuu nilkan ja säären etupuolella. Pysy asennossa 30 sekuntia.

## Jalkapohjan venytys

Tee harjoitus istuen. Ojenna käden avulla varpaita kohti kattoa ja tunne venytys varpaiden ja jalkaterän etuosan alla. Pidä nilkka normaalissa asennossa ja kantapää lattiassa koko venytyksen ajan. Pysy asennossa 30 sekuntia.

