

# Vetreyttä varpasiin

Jalkajumpalla ylläpidät ja edistät jalkaterveyttä sekä hoidat ja kuntoutat monia jalkavaivoja.

Lisää tietoa jalkaterveydestä löydät Turun TULE-tietokeskuksesta.

## Varpaiden rutistus

Aseta jalkapohja alustalle. Rutista varpaita reippaaseen tahtiin. Ota pyyhe avuksi ja yritä saada varpaita rutistamalla pyyhe jalan alle. Liike vahvistaa varpaiden koukistajalihaksia.



## Varpaiden haritus

Aseta jalkapohjat alustalle. Loitonna varpaita toisistaan niin, että varvasvälit aukeavat. Pidä hetki ja palaa takaisin lähtöasentoon. Varpaat pysyvät alustassa koko liikkeen ajan. Liike harjoittaa varpaiden ojentaja- ja loitontajalihaksia.



## Päkiöille nousu

Seiso alustalla pienessä haara-asennossa polvet ja varpaat saman suuntaisesti. Ota tukea tarvittaessa esimerkiksi seinästä. Nouse päkiöille polvien pysyessä suorina. Pidä hetki ja laske takaisin alas. Pidä paino tasaisesti koko päkiällä. Liike harjoittaa pohjelihaksia.



## Varpaiden nosto alustasta

Aseta jalkapohjat alustalle. Nosta isovarvas irti alustasta. Sen jälkeen nosta neljä muuta varvasta irti alustasta. Pidä hetki ja laske takaisin alas. Liike harjoittaa varpaiden ojentajalihaksia.

