

Henkilökohtainen harjoitusohjelma

Jalkajumppaohjeet



Toimintakyky-yksikkö/kuntoutus esh
Kuntoutus PTH, Savonlinna / Toimintakyky-yksikkö
Pihlajavedentie 8, p. 044 4172760, 57170, Savonlinna



©FysioSporttis

Seiso yhdellä jalalla ,polvi, nilkka, jalkaterä samassa linjassa.

Säilytä hyvä seisoma-asento ja pyri pitämään tasapaino. Vaihda välillä jalkaa.

Voit lisätä haastavuutta seisomalla pehmeällä alustalla tai häiritsemällä tasapainoa heiluttelemalla vapaata jalkaa eri suuntiin.



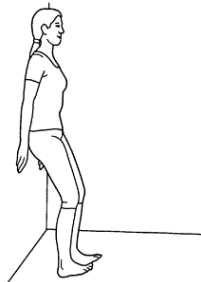
©FysioSporttis

Paino molemmilla jaloilla. Jalkaterät eteenpäin tai hieman ulospäin (valitse asento joka on sinulle luontevin). Edestä katsottaessa polvi, nilkka ja jalkaterä samassa linjassa.

Kyykisty siihen rajaan saakka, että kantapäät pysyvät alustalla. Huomioi, että jalkaterät, nilkat ja polvet pysyvät samassa linjassa ! Selässä keskiasento eli selkä ei pyöristy.

Toista 10-15 krt.2 sarjaa.

[video](#)



©PhysioTools Ltd

Seiso seinään nojaten polvet hieman koukussa.

Nosta varpaat ja päkiät irti lattiasta niin, että kantapäät ovat lattiassa.Huom.nosta isovarpaan puoli samalla tasolla pikkumarpaan kanssa.

Toista 10-15 kertaa. 2 sarjaa.

[video](#)



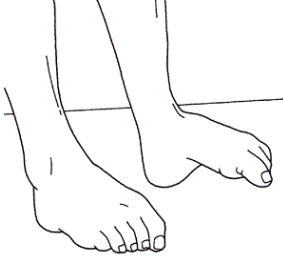
©PhysioTools Ltd

Seisten.

Nouse varpaille, laskeudu alas. Huomioi,että paino suuntautuu jalkaterän keskelle (eli ei painoa pelkästään isovarpaalle).

Toista 10-15 kertaa. 2 sarjaa.

[video](#)



Makuulla tai istuen.

Koukista ja ojenna varpaat.

Toista 8-10 kertaa.2 sarjaa.

©PhysioTools Ltd

[video](#)



Istu jalka lattiassa.

"Aseta" isovarvas keskiasentoon.Paina varpaita lattiaan niin,että jalkaterä hieman kupristuu. Varpaan kynnet ovat näkyvissä.Laske rennoksi.

Toista 8-10 kertaa.2 sarjaa.

©PhysioTools Ltd

[video](#)



©PhysioTools Ltd

JOS SINULLA ON KIREYTTÄ POHKEESSA :

Seiso käyntiasennossa, jalkaterät suoraan eteenpäin. Ota käsillä tukea seinästä tai tuolista.

Nojaa vartaloa eteen, pidä takimmaisen jalan polvi suorana ja kantapää maassa. Pidä venytys n. 30 sekuntia.

Toista 2-3 krt molemmilla jaloilla.

Voit tehdä venytyksen myös niin, että takimmaisen jalan polvi on hieman koukussa, jolloin venytys tuntuu enemmän akillesjänteessä / pohkeen alaosassa.Pidä n. 30 sek.

Toista 2-3 krt.

TEE YKSI VAHVISTAVA HARJOITE JOKA PÄIVÄ TAI 2-3 KRT VIIKOSSA KAIKKI HARJOITTEET.

TEE POHKEEN VENYTYS (VIIMEINEN HARJOITE) VARPAILLE NOUSUN TAI MUUN LIIKUNNAN JÄLKEEN, JOLLOIN POHKEET OVAT "LÄMPIMÄT".

[video](#)



©PhysioTools Ltd

JOS SINULLA ON KIREYTTÄ SÄÄREN ETUOSASSA :

Istu tuolilla. Nosta venytettävä nilkka toisen jalan polven päälle.

Laita käsi jalkaterän päälle ja paina nilkkaa suoraksi. Pidä venytys 20-30 sekuntia. Tunne venytys sääressä.

Toista 2-3 krt molemmilla jaloilla.

TEE HARJOITTEITA VÄHINTÄÄN 3 KRT VIIKOSSA.

VOIT TEHDÄ MYÖS PÄVITTÄIN OSAN HARJOITTEISTA (esim. 2 harjoitetta), HARJOITTEITA VAIHDELLEN.