



JALKAPALLOILIJAN NILKKAJUMPPA

10/2016/hr

TASAPAINOLAUDAN AVULLA TAPAHTU NILKAN TOIMINNALLINEN VAHVISTAMINEN



Seiso tasapainolaudan keskellä paino tasaisesti molemmilla jaloilla. Pyri pitämään laudan reunat irti alustasta. Aloita yhden minuutin harjoituksesta etenemällä viiteen minuuttiin.



Kun kahdella jalalla tasapainoilu on sujuvaa, siirry yhden jalan harjoitteluun. Seiso yhdellä jalalla laudan keskiosalla ja pyri pitämään reunat irti alustasta. Aloita lyhyemmästä ajasta esimerkiksi puoli minuuttia ja etene kolmeen minuuttiin tasapainon parantuessa.



Tasapaino laudalla seisomisen sujuessa voit edetä harjoitteissa toiminnallisempiin tasapainoharjoitteisiin. Seiso laudan takaosissa, päkiät laudan keskellä. Nouse päkiöille ja säilytä lauta tasapainossa reunojen pysyessä ilmassa. Toista liike 25 kertaa. Kontrolloi nilkan liikettä, ettei kantapää lähde kiertämään ulospäin.



Päkiälle nousuharjoitteen kanssa voit tehdä rinnakkain kantapäille nousua. Aseta kantapää seistessä laudan keskelle ja painonsiirrolla paino kantapäille. Toista liike 25 kertaa.

VASTUSKUMINAUHAN AVULLA TAPAHTUVAT NILKAN VAHVISTAVAT HARJOITTEET



Nilkan ojennus kuminauhaa vasten. Toista liike 15 kertaa.



Nilkan koukistus kuminauhaa vasten. Toista liike 15 kertaa.



Nilkan kierto ulospäin. Toista liike 15 kertaa.



Nilkan kierto sisäänpäin. Toista liike 15 kertaa.

Nilkkaa vahvistavia harjoitteita on hyvä tehdä ennaltaehkäisevästi 1-2 kertaa viikossa, jos on riski nilkan nivelsidevamman.

Nilkkavamman sattuessa ota yhteyttä klinikalle fysioterapeuttiin, jonka kanssa sovit, miten nilkkajumppaohjelmaa aloitat toteuttamaan.

Ilves klinikkatoiminta

fysioterapeutti Heli Rekimies

heli.rekimies@ilves.fi

