

Jalat kesäkuntoon jalkajumpalla!



Kesällä moni innostuu lenkkeilemään ja hankkii uudet lenkkarit. Urheiluliikkeet tarjoavat tukevia juoksukenkiä perusteluina, että ne suojaavat rasitusvammoilta. Paras suoja rasitusvammoilta on jalan lihasten hyvä kunto.

Jos jalan luontaista iskuvaimennusliikettä estetään jäykällä kengillä, jalkaterän lihakset passivoituvat. Kuntojuoksijan yleisin ongelma on se, että jalkaterän lihakset eivät ole riittävän aktiiviset, kun kantapää nousee ylös. Tällöin päkiän kantavuus heikkenee, ja jalan kaaret painuvat kasaan.


Jalan luontaista kimmoisuutta ja lihasten toimintaa voi parantaa yksinkertaisilla harjoitteilla. Juoksukenkien valinnassa kannattaa suosia neutraalikenkiä, jotka sallivat ja tukevat jalan normaali liikkeen. Hiekkapohjaiset alustat sekä metsäpolut aktivoivat jalvoja paremmin kuin asfaltilla juoksu. Kesällä on myös hyvä välillä heittää kengät pois ja kävellä paljain jaloin. Silloin jalan lihakset ja nivelet toimivat niille tarkoitettulla tavalla.

Oheinen jalkajumppa parantaa jalkojen hyvinvointia ja ennaltaehkäisee niiden kipeytymistä sekä väsymistä. Kaikkia liikkeitä ei tarvitse tehdä samalla kertaa ja joka päivä, vaan valitse sinulle sopivilta tuntuvat liikkeet. Tärkeätä on säännöllisyys. Ota tavaksi tehdä päivittäin jalkajumppaliikkeitä esimerkiksi tv- uutisten yhteydessä.

■ Liikkeellä hyvää oloa -artikkelisarjan (1–6) on suunnitellut Suomen Terveysliikuntainstituutin toimitusjohtaja, fysioterapeutti, terveystiet. maisteri **Marianne Kyrklund**. Kyrklund on physiopilateskouluttaja.

Osaan liikkeistä ohjeistetaan hengitys. Jos hengitysohjeet tuntuvat hankalalta, hengityksen voi tehdä omalla tavalla. Pääasia, että liikkeet tehdään rauhallisesti hengittäen.

Liikkeellä hyvää oloa -sarjan seuraavassa osassa on olkapääjumppa.



*Jalkajumppa parantaa
jalkojen hyvinvointia
ja ennaltaehkäisee
niiden kipeytymistä sekä
väsymistä.*

>>



1. Varpaiden haritus

Istu tuolilla ja harita varpaita lattiaa vasten. Jos varpaat eivät liiku, auta niitä sormilla. Älä kipurista varpaita, äläkä nosta irti alustalta. Harittele päivittäin työpaikalla, kotona, lomalla, terassilla tai saunalla... Liike vahvistaa jalkaterän lihaksia.

2. Jalkaterän kiertoliike

Istu tuolilla ja nosta jalka syliin. Ota toisella kädellä tukeva ote kantapäästä, toisella kädellä ote jalkaterästä päkiän kohdalta. Väännä jalkaterää kuin tiskirättiä: kierrä kantapäätä ylös kohti kattoa ja jalkaterän etuosaa alas kohti lattiaa. Samalla kun kierrät, venytä jalkaterää pituussuunnassa eli varpaita kauemmas jalkaterästä. Pidä nilkka 90 asteen kulmassa. Väännä jalkaterää tasaiseen tahtiin minuutin ajan. Vaihda toinen jalkaterä. Kun totut harjoitteeseen, voit pidentää ajan vähitellen kolmeen minuuttiin. Harjoitus parantaa jalkaterän luonnollista kiertoa askelluksessa.

3. Jalkapohjarullaus

Pyöritä piikki- tai tennispalloa lattialla edestakaisin hieman kaarevalla jalkapohjalla päkiän ja kantapään välillä. Tee pyörytys kevyesti, älä paina jalkapohjaa voimakkaasti palloa vastan. Tee pyörytystä 1–2 minuuttia molemmilla jaloilla. Liike rentouttaa kireätä kantakalvoa.

4. Vaivasenluun harjoitus

Seiso hyvä ryhtisenä ja aseta piikkipallo tai tennispallo tai tennispallon puolikas isonvarpaan tyvinivelen alle. Pidä kantapää maassa ja varpaat suorina. Paina palloa lattiaa vasten, siten että pallo litistyy. Pidä kymmenen laskien ja päästä sitten jalkaterä rennoksi. Toista 10 kertaa ja vaihda jalkaa. Liike vahvistaa isovarpaan tyvinivelen ympärillä olevia pieniä lihaksia. Liike on täsmäharjoitus vaivasenluun hoitoon.

5. Jalkakeinu

Vie kädet, polvet ja varpaat lattiaan. Polvet ja varpaat ovat yhdessä, selkä keskiasennossa (pieni notko alaselässä). Hengitä ulos, vedä napaa kevyesti kohti selkärankaa ja vie paino taakse jalkaterille. Hengitä sisään ja palaa alkuasentoon. Toista liike 5–10 kertaa. Liike venyttää varpaiden ja jalkapohjien jännekalvoa. Venytä ensin kireät pohjelihakset, jos ne estävät liikkeen suorittamisen.

6. Minikyökky

Seiso hyvässä perusasennossa, paino tasaisesti molemmilla jaloilla ja kolmen pisteen päällä: kantapäällä 50 % ja isonvarpaan tyvinivelellä 25 % ja pikkumarpaan päällä 25 %. Hengitä sisään ja koukista hieman polvia, hengitä ulos ja nosta kannat pari senttiä ilmaan, hengitä sisään ja ojenna polvet ja hengitä ulos ja laske kantapää alustaan hitaasti jarruttaen. Jatka 5–10 kertaa. Etsi vakaa liike. Säilytä koko liikkeen ajan isonvarpaan tiivis kontakti alustaan. Myös muut varpaat pysyvät alustalla. Pidä varpaat pitkinä ja rentoina. Älä kipurista niitä liikkeen aikana. Polvet ovat linjassa jalkaterän kanssa. Minikyökky parantaa jalan toimintaa ja on helppo tehdä vaikka samalla, kun puhut puhelimesta. Jos hengityksen mukaan ottaminen vaikeuttaa liikkeen tekemistä, keskity vain tekemään se rauhallisesti.



5.



6.

