



LAB ammattikorkeakoulu

LAB ammattikorkeakoulu, Lappeenrannan kampus  
Yliopistonkatu 36, 53850 Lappeenranta, Suomi

Laatija Taru Nikkinen  
Asiakas Eklu Akatemia  
Harjoittelu alkaa 23.3.2020



©Physiotools

### Yhden jalan tasapaino ja pallon heittäly

Seiso yhdellä jalalla tasapainolaudalla tai pehmeällä/epätasaisella alustalla.

Yritä pitää tasapainolautaa vaakatasossa samalla kun heittelet palloa seinää vasten.

Huom. Aseta tasapainolautaa alustalle, joka ei ole liukas.

2x30 /jalka



©Physiotools

### Pohkeen vahvistus 1

Seiso varpaillasi korokkeen reunalla polvi suorana.

Nosta toinen jalka ilmaan ja laskeudu harjoitettavalla jalalla hiljalleen alas viemällä kantapäätä kohti lattiaa. Nouse sitten mahdollisimman korkeille varpaille.

Toista 2x10 /jalka



©Physiotools

### Pohkeen vahvistus 2

Seiso varpaillasi korokkeen reunalla polvet koukussa.

Nosta toinen jalka ilmaan ja laskeudu harjoitettavalla jalalla hiljalleen alas viemällä kantapäätä kohti lattiaa. Nouse sitten mahdollisimman korkeille varpaille.

Toista 2x10 /jalka



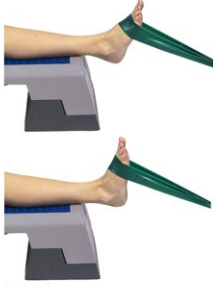
©Physiotools

### Nilkan vastustettu ojennus

Istu jalka suorana vastusnauha jalkaterän alta vietyinä. Pidä kiinni molemmista päistä ja kiristä vastusnauhasta löysät pois.

Ojenna nilkka suoraksi vastusta vastaan. Palauta hallitusti alkuasentoon vastusnauhan vetoa vastustaen.

Toista 2x20 kertaa.



©Physiotools

### **Nilkan vastustettu koukistus**

Istu jalka suorana ja vastusnauha jalkaterän päältä vietyä. Vastusnauhan toinen pää tukevasti kiinnitettynä ja alkuasennossa kiristettynä.

Koukista nilkkaa vastusta vastaan. Palauta hallitusti takaisin alkuasentoon (nilkka lähes suoraksi) vastusnauhan vetoa vastustaen.

Toista 2x20 kertaa.



©Physiotools

### **Nilkan kierrot**

Istu lattialla jalat suorina ja vastusnauha jalkaterän ympärillä.

Käännä jalkapohjia toisiaan kohti ja sitten toisistaan poispäin. Pidä polvet liikkeen aikana suoraan ylöspäin.

Toista 2x15 kertaa.



©Physiotools

### **Nilkan sisäkierrot**

Istu tuolilla tai lattialla. Laita vastusnauha jalkateräsi ympärille.

Kierrä jalkaterää sisäänpäin niin kuin haluaisit katsoa jalkapohjaan.

Toista 2x15 kertaa.



©FysioSporttis

### **Jalan sisäkaaren vahvistus**

Alkuasento

Kantapää, ulkokaari ja päkiä kontaktissa alustaan, jalka keskiasennossa.

Suoritus: Paina isovarvasta ja tyviniveltä alustaan, sisäkaari nousee ylös.

Huomioi: Voit nostaa muut varpaat ilmaan.

Voit tehdä liikkeen istuen tai seisten.

Toista 2x10-20