

VAHVISTA NILKAN ALUEEN LIHAKSIA



NILKAN KOUKISTUS

Sido kuminauha esimerkiksi pöydän jalan ympäri ja istu lattialle alaraajat suorina. Voit tarvittaessa laittaa polvien alle pyyherullan. Aseta kuminauha kulkemaan jalkapöytien päältä niin, että kuminauhan veto tulee suoraan edestä. Vedä nilkat koukkuun, pidä hetki ja päästä hallitusti rennoksi. Voit tehdä harjoitteen myös yksi jalka kerrallaan.

NILKAN OJENNUS

Istu lattialle alaraajat suorina. Voit tarvittaessa laittaa polvien alle pyyherullan. Aseta kuminauha päkiöiden alle ja pidä käsillä kiinni kuminauhan päistä. Ojenna nilkat, pidä hetki ja päästä hallitusti rennoksi. Pyri pitämään varpaat rentoina. Voit tehdä harjoitteen myös yksi jalka kerrallaan.



NILKAN INVERSIO (SISÄÄNPÄIN KÄÄNTÄMINEN)

Sido kuminauha esimerkiksi pöydän jalan ympäri ja istu tuolille. Aseta kuminauha jalkaterän ympärille niin, että kuminauhan veto tulee jalkaterän ulkosyrjän puolelta. Käänä jalkaterää sisäänpäin ikään kuin katsoisit jalkapohjan alle isovarpaan puolelta. Pidä lonkka ja polvi paikallaan. Tee sama toisella jalalla.

NILKAN EVERSIO (ULOSPÄIN KÄÄNTÄMINEN)

Sido kuminauha esimerkiksi pöydän jalan ympäri ja istu tuolille. Aseta kuminauha jalkaterän ympärille niin, että kuminauhan veto tulee jalkaterän sisäsyvän puolelta. Käänä jalkaterää ulospäin ikään kuin katsoisit jalkapohjan alle pikkuvarpaan puolelta. Pidä lonkka ja polvi paikallaan. Tee sama toisella jalalla.

