

# KANTAPÄÄVAIVOJEN JUMPPAOHJE



ILVES PLUS

## 1. Nilkan seudun lihasten vahvistaminen

Seiso kahdella jalalla tasapainolaudalla siten, että laudan reunat eivät ota kiinni alustaan. Pidä hyvä ryhti vartalossa. Säilytä tasapaino 2-5 minuuttia



## 2. Pohjelihasten pumppaus

A-asennossa vuorotahtiin polven koukistus ja toisen jalan ojennus ja kantapään painaminen alustaa vasten polvi suorana, tee liikkeitä tasaisella vauhdilla. Toista liike 10 x molemmilla jaloilla



## 3. Akillesjänteen venytys

Nojaa vartalolla koukussa olevan polven päälle ja paina samalla saman jalan kantapäätä alustaa vasten. Pidä venytys 30 sekuntia



## 4. Ojentajalihaksen venytys

Vedä polvi koukkuun, tartu vastakkaisella kädellä jalan ulkosyrjästä kiinni, vedä saman puolen kädellä varpaat koukkuun, nenää kohti. Ojenna polvea suoraksi liu'uttaen kantapäätä alustaa vasten. Toista liike 15 x



## 5. Säären etuosan lihasten venytys

Istu säärtien päälle ja nosta polvea kädellä ilmaan kallistaen samalla vartaloa taaksepäin. Pidä venytys 20 sekuntia

