



ILVES PLUS

NILKKAJUMPPA



1. Nilkan koukistaminen.
Tee liike parin kanssa tai kiinnintä vastuskuminauha johonkin. Tee liike tasaisella suoritustahdilla ja toista 15 kertaa



2. Pidä vastuskuminauha kireällä jalkaterien välissä. Kierrä jalkaterää ulospäin nostaen ulkosyrjää (kurkista jalkapohjaa ulkopuolelta). Toista tasaisella suorituvauhdilla 15 kertaa



3. Aseta vastuskuminauha jalkaterän ympärille. Vedä nauha kireälle ja ojenna nilkkaa suoraksi. Toista liike 15 kertaa



4. Yhden jalan maastaveto, lisäpainona tarvittaessa kahvakuula. Voit tehdä liikkeen myös vastuskuminauhalla. Toista liike 10 kertaa



ILVES PLUS



5. Yhden jalan hallinta tasapainolaudalla. Pidä lauta tasapainossa siten, ettei laudan reunat osu alustaan. Koukista hieman polvea. Pidä alkuun minuutti, pidennä aikaa liikkeen onnistuessa minuutti kerrallaan aina 5 minuuttiin asti



6. Seiso tasapainolaudalla kahdella jalalla, päkiät laudan keskiosilla. Nouse laudalla päkiöille seisomaan ilman, että laudan reunat osuvat alustaan. Toista liike 15 kertaa



7. Seiso tasapainolaudalla kahdella jalalla, kantapäät laudan keskiosilla. Nouse kantapäille siten, että laudan reunat eivät osu alustaan. Toista liike 15 kertaa

Tee nilkkajumppaa päivittäin nilkan nivelsidevamman jälkitilan kuntoutuksessa. Kierroksia 2–3. Huoltavana ja ylläpitävänä harjoituksena 2–3 kertaa viikossa. Pyri tekemään liikkeet tasavauhtisina ja kontrolloi liikkeen laatua