



FOOTBIC

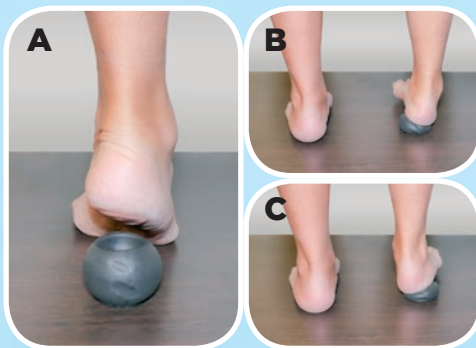
PRO-TERAPIAPALLON
OPASVIHKO





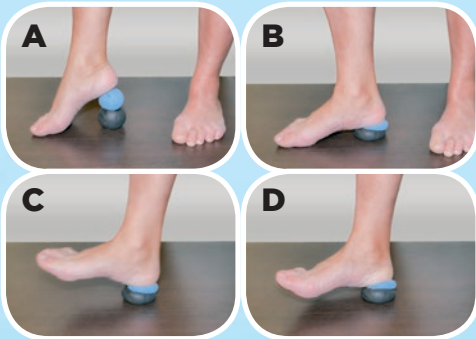
Hei, olen fysioterapeutti Ahto Kärnä. Tämän vihkosen avulla opastan, miten käytät Footbic Pro -terapiapalloa tehokkaasti jalkaterän kuntoutuksessa. Pro-pallo soveltuu kaikille, jotka kärsivät eriasteisista jalkaterävaivoista. Pro-pallo eroaa Basic-pallosta siten, että sen avulla voidaan tehokkaasti lisätä jalkaterän liikkuvuutta sekä aineenvaihduntaa. Basic-pallo soveltuu parhaiten jalkaterän lihasvoiman kehittämiseen. Kun käytät Pro- ja Basic-palloja yhdessä, saat itsellesi täydellisen jalkaterien kuntosalin!

Katso lisää: www.footbic.com



LIIKE 1: Alemman nilkkanivelen mobilisointiharjoitus

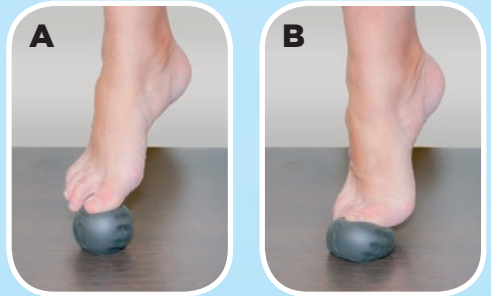
- Aseta Pro-pallo keskelle kantapäästä kuva A, pienempi reikä lattiaa vasten.
- Paina kantapäällä pallo lattiaa vasten kuva A liikuta kantapäästä puolelta toiselle kuvan B ja C osoittamalla tavalla
- Tee liikettä 20 kertaa
- Liike avaa alemman nilkkanivelen mahdolliset luktotilat ja tekee jalan takaosasta liikkuvamman.



LIIKE 2: Alemman nilkanivelen mobilisointi kahdella pallolla

Aseta Pro-pallon päälle Basic-pallo. Aseta kantapää pallojen päälle kuvan osoittamalla tavalla kuva A.

- Paina pallot kasaan kuva B
- Nitkuttele kantapäätä edestakaisin. Voit tehdä myös liike 1:n kuvan harjoitteita palloilla.
- **Jos sinulla on arkuutta kantapäissä, ja et pysty harjoittelemaan pelkällä propallolla, pehennä harjoittelua basicpallolla kuva C ??**



LIIKE 3: Isovarpaan liikkuvuus- harjoitus/ojennus

Lisää isovarpaan ojennusliikkuvuutta.

- Aseta Pro-pallon isompi reikä lattiaa vasten.
- Laita isovarvas reikään kuvan A osoittamalla tavalla.
- Paina päkiä lattiaan ja tee isolle varpaalle ojennusharjoituksia kuvan B osoittamalla tavalla.
- Tee liikkeitä kivun sallimissa rajoissa.
- Isovarpaan liikelaajuus tulisi olla 70 astetta.



LIIKE 4: Isovarpaan liikkuvuus- harjoitus/koukistus

Lisää isovarpaan koukistusliikkuvuutta.

- Aseta Pro-pallon isompi reikä lattiaa vasten.
- Laita isovarvas reikään kuvan A osoittamalla tavalla.
- Pidä isovarvas reiässä ja pyri painamaan kantapää lattiaan kuvan B osoittamalla tavalla.
- Tee liikkeitä kivun sallimissa rajoissa.
- Isovarpaan liikelaaajuus tulisi olla 70 astetta.

LIIKE 5: Päkiän levitys

- Aseta isompi reikä lattiaa vasten.
- Paina jalan päkiäosalla palloa lattiaa vasten, kuva A.
- Paina koko vartalon painolla ja tunne venytys päkiässä kuva B.
- Tässä venytys tapahtuu jalkapöydän luiden välissä olevissa lihaksissa sekä lihaskalvoissa.
- Tee toistoja 10-15 kertaa



LIIKE 6: Jalan etuosan lihas- kuntoharjoite

Vahvistaa jalan etuosaa ja poikittaiskaarta

- Käännä pallo poikittain, siten että reiät tulevat pallon sivulle, kuva A.
- Astu päkiällä pallon päälle, nosta vapaa jalka ilmaan ja tasapainoile pallolla noin minuutin ajan, kuva B.
- Jos liike tuntuu helpolta, lisää harjoittelu-aikaa
- Harjoite on edellisiä vaativampi, ota tukea tuolista tai seinästä

LIIKE 7: Jalan keskiosan lihas- kuntoharjoite

Vahvistaa jalan keskiosaa ja pitkittäiskaarta (jalkaholvi)

- Käännä pallo poikittain, siten että reiät tulevat pallon sivulle, kuva A.
- Astu jalan keskiosalla pallon päälle, nosta vapaa jalka ilmaan ja tasapainoile pallolla noin minuutin ajan, kuva B.
- Jos liike tuntuu helpolta, lisää harjoittelu-aikaa.
- Harjoite on edellisiä vaativampi, ota tukea tuolista tai seinästä



LIIKE 8: Koko jalkaterän lihaskuntoharjoitus

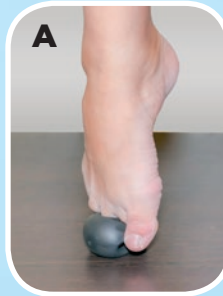
Harjoite tehdään kahdella pallolla.

- Aseta Basic-pallo päkiän alle ja Pro-pallo kantapään alle siten, että pienempi reikä on lattiaa vasten, kuva A
- Tasapainoile pallojen päällä, siten, että nostat vapaan jalan ilmaan, kuva B
- Pyri tekemään harjoite molemmille jaloille noin minuutin ajan. Muista tuki lähelle.

LIIKE 9: Pro-pallon alipaine- harjoitus

Lisää jalkaterän verenkiertoa sekä aineenvaihduntaa.

- Aseta propallo isompi reikä lattiaa vasten ja aseta haluttu paikka pienemmän reiän päälle, kuva A päkiä.
- Paina pallo kasaan, kuva B, ja nosta palloa 30 sek ajan.
- Jokaisella nostolla palloon muodostuu alipaine. tehden tilaa kudokseen.
- Tämä harjoitus on hyvä, jos kärsit turvotuksesta, verenkierto- ja lymfanestekiertohäiriöistä.



LIIKE 10: Pienempien varpaiden ojennusharjoitus

Lisää pikkuvarpaiden
liikkuvuutta.

- Aseta Pro-pallo siten, että reiät tulevat sivusuunnassa ja laita varpaan niille tarkoitettuihin loviin, kuva A.
- Rentouda varpaat, laita päkiä lattiaan ja nosta kantapäätä ylös kuva B.
- Jos varpaasi ovat kipeät, tee liikettä kivun sallimissa rajoissa.
- Tee harjoitteet molempien jalkojen varpaille.
- Voit pitää varpaat venytyksessä 1-2 minuuttia.

LIIKE 11: Pienempien varpaiden koukistusharjoitus

Lisää pikkuvarpaiden liikkuvuutta

- Aseta Pro-pallo siten, että reiät tulevat sivusuunnassa ja laita varpaan niille tarkoitettuihin loviin, kuva A
- Rentouda varpaat, paina kantapäätä lattiaan kuvan B osoittamalla tavalla.
- Jos varpaasi ovat kipeät, tee liikettä kivun sallimissa rajoissa.
- Tee harjoitteet molempien jalkojen varpaille.
- Voit pitää varpaat venytyksessä 1-2 minuuttia.



Nooralotta Neziri
100m aitojen kuusinkertainen
Suomen mestari



Tarkista jalkateriesi kunto osoitteessa
www.footbic.com/footmap

Tilaa lisää Footbic-tuotteita verkkokaupastamme
www.footbic.com

Välineiden ja jalkojen desinfiointiin suosittelemme
Purevin-tuotteita, katso lisää: **www.purevin.eu**