

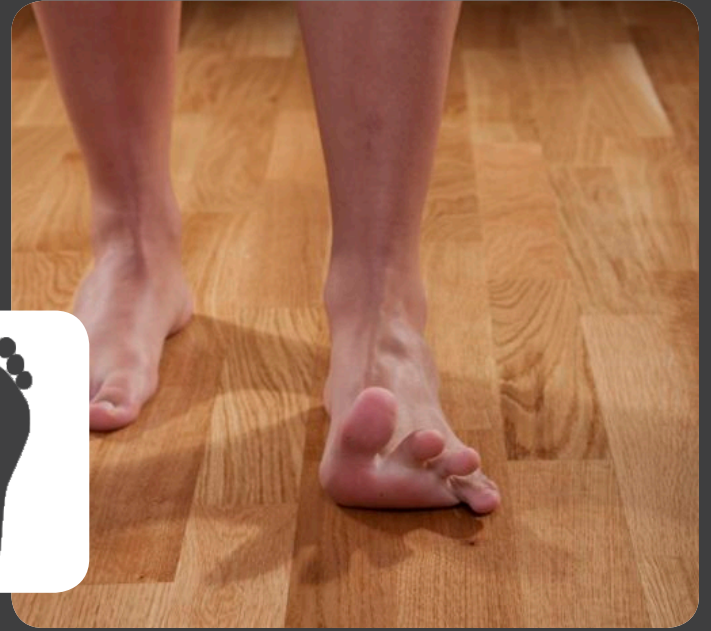


# – FOOTBIC – JACKPOT FOR YOUR BODY

[www.hefysio.fi](http://www.hefysio.fi) | [info@hefysio.fi](mailto:info@hefysio.fi) | 050 354 1952



# ALKULÄMMITTELY



## JALKATERIEN LÄMMITTELY

### LIIKE 1: ALARAAJAN LÄMMITTELY

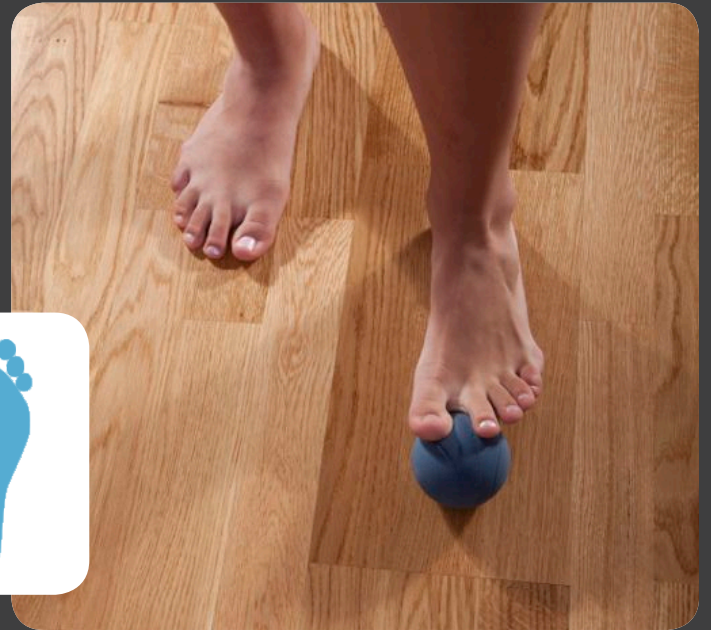
- Aseta pallo päkiän alle / Aseta pallot päkiöiden alle
- Nouse seisomaan päkiäseisontaan rauhallisessa tahdissa - Tee kolme kymmenen toiston sarjaa

### LIIKE 2: VARPAIDEN LÄMMITTELY

- Pidä jalkaterä kokonaan maassa - nosta varpaat ylös
- Pyri laskemaan varpaat maahan yksitellen pikkumarpaasta lähtien ja nostamaan taas ylös käännettyssä järjestyksessä - Tee liike 6 - 10 kertaa.



# FOOTBIC: HARJOITE 1



## KAHDEN ENSIMMÄISEN VARPAAN HARJOITUS

- Aseta pallo kahden ensimmäisen varpaan alle
- Pyri pitämään loput varpaat maassa
- Koukista varpaita pallon päällä
- Tee varpaiden koukistus liikettä 3 x 10
- Tee harjoitteet molemmille jaloille



# FOOTBIC: HARJOITE 2



## KOLMEN KESKIMMÄISEN VARPAAN HARJOITUS

- Aseta pallo kolmen keskimmäisen varpaan alle
- Pyri pitämään iso- ja pikkuvarvas maassa
- Koukista varpaita pallon päällä
- Tee varpaiden koukistus liikettä 3 x 10
- Tee harjoitteet molemmille jaloille



# FOOTBIC: HARJOITE 3



## KAHDEN VIIMEISEN VARPAAN HARJOITUS

- Aseta pallo kahden viimeisen varpaan alle
- Pidä päkiä ilmassa
- Koukista varpaita pallon päällä
- Tee varpaiden koukistus liikettä 3 x 10
- Tee harjoitteet molemmille jaloille



# FOOTBIC: HARJOITE 4



## JALKAPÖYDÄN POIKITTAISHOLVIN VENYTYS

- Aseta pallo päkiän alle
- Pidä molemmat jalat maassa
- Siirrä vartalon painopiste venytettävän jalkaholvin päälle
- Pidä venytystä 10 - 30 sekuntia
- Toista liike 3 kertaa
- Tee harjoitteet molemmille jaloille



# FOOTBIC: HARJOITE 5



## JALKAPÖYDÄN LIHASTEN DYNAAMINEN HARJOITE

- Aseta pallo päkiän alle
- Nosta toinen jalka ilmaan
- Tasapainoile pallon päällä
- Pyri pysymään asennossa 10 - 30 sekuntia
- Toista liike 3 kertaa
- Tee harjoitteet molemmille jaloille



# FOOTBIC: HARJOITE 6



## JALKATERÄN KESKIOSAN VENYTYS

- Aseta pallo jalkaholvin alle
- Pidä molemmat maassa
- Siirrä vartalon painopiste venytettävän jalkaholvin päälle
- Pidä venytystä 10 - 30 sekuntia
- Toista liike 3 kertaa
- Tee harjoitteet molemmille jaloille





# FOOTBIC: HARJOITE 7



## JALKATERÄN KESKIOSAN LIHASHARJOITUS

- Aseta pallo jalkaholvin alle
- Nousta toinen jalka ilmaan ja tasapainoile pallon päällä
- Pyri pysymään asennossa 10 - 30 sekuntia
- Toista liike 3 kertaa
- Tee harjoitteet molemmille jaloille



# FOOTBIC: HARJOITE 8



## KANTALUUN MOBILISOINTI

- Aseta pallo kantapään alle
- Nosta päkiä ilmaan ja työnnä koko jalkaterää eteenpäin - tuo jalkaterä takaisin alkuasentoon
- Toista liikettä 6 - 10 kertaa
- Tee harjoitteet molemmille jaloille
- Liikkeen tavoitteena on lisätä alemman nilkkanivelen liikkuvuutta



# FOOTBIC: HARJOITE 9



## NILKAN LATERAALIPUOLEN VENYTYS

- Aseta pallo jalan ulkosyrjän keskiosaan
- Aseta pikkuvarvas maahan
- Tee venytystä etuviistoon siten, että venytys tuntuu nilkan alaosassa
- Pidä venytystä 10 - 30 sekuntia
- Toista liike 3 kertaa
- Tee harjoitteet molemmille jaloille



# FOOTBIC: HARJOITE 10



## JALKAPÖYDÄN LIHASTEN VENYTYS

- Aseta pallo kolmen ensimmäisen varpaan alle
- Tee venytystä eteenpäin siten, että venytys tuntuu jalkapöydässä ja säären etuosassa
- Pidä venytystä 10 - 30 sekuntia
- Toista liike 3 kertaa
- Tee harjoitteet molemmille jaloille



# FOOTBIC: HARJOITE 11



## JALKATERÄN PIKKUVARPAIDEN VENYTYS

- Aseta pallo kahden viimeisen varpaan alle
- Tee venytystä etuviistoon siten, että venytys tuntuu jalan ulkosyrjässä ja säären etuosassa
- Pidä venytystä 10 - 30 sekuntia
- Toista liike 3 kertaa
- Tee harjoitteet molemmille jaloille



# FOOTBIC: HARJOITE 12



## JALKATERÄN LIHASTEN ISOMETRINEN HARJOITE

- Aseta pallo päkiän alle
- Nouse varpaille pallon päälle
- Nosta toinen jalka ilmaan
- Pyri pysymään asennossa 5 - 10 sekuntia
- Toista liike 3 kertaa
- Tee harjoitteet molemmille jaloille