

# **Harjoitteluopas nilkkavammojen ehkäisyyn**



# SISÄLLYS

## Harjoitteluohteet

## Harjoittelun tarkoitus

## Harjoitteet



**Nilkan venytys vastuskuminauhalla**

Kuminauha asetetaan  
hieman nilkan  
yläpuolelle. Toinen  
jalka painaa nauhaa,  
jotta saadaan vastusta  
aikaiseksi. Polvea  
työnnetään  
rauhallisesti varpaita  
kohti niin, pitkälle  
kunnes kantapää  
meinaa irtota maasta.  
Tässä asennossa  
pidetään 3 sekuntia ja  
palataan takaisin. Tee  
2 sarjaa 10  
toistoa/jalka



**Nilkan venytys vastuskuminauhalla 2**

Kuminauha asetetaan  
hieman nilkan  
yläpuolelle. Toinen  
polvi maassa muutoin  
samat ohjeet kuin  
edellisessä liikkeessä.  
Alkuaento vasemmalla,  
loppuaento oikealla.  
Lantio suorassa.  
Tee 2 sarjaa  
10toistoa/jalka

# Harjoitteluohjeet

## Nilkan inversio ojennus



Aseta kuminauha jalan päkiän kohdalle. Kiristä käsillä tarpeeksi. Ojenna nilkkaa sisältä ulospäin. Rauhallisia ja hallittuja liikkeitä. Alkuasento vasemmalla, loppuasento oikealla.

Tee 2 sarjaa 10toistoa/jalka

## Nilkan eversio ojennus



Aseta kuminauha jalan päkiän alle. Kiristä nauha sopivaksi. Ojenna nilkkaa ulkoa sisälle päin. Rauhallisia ja hallittuja liikkeitä. Alkuasento vasemmalla, loppuasento oikealla.

Tee 2 sarjaa 10toistoa/jalka

**Tämän oppaan tarkoituksena on tarjota monipuolisia harjoitteita sekä toimia apuna omatoimisen harjoittelun suunnittelussa. Opas sisältää 20 erilaista nilkkavammoja ehkäisevää harjoitetta pelaajan omatoimisen harjoittelun tueksi. Liikkeiden tarkoituksena on toimia osana joka päiväistä harjoittelua ja vahvistaa nilkan seudun lihaksistoa.**

**Harjoitteita tehdessä oikea suoritus tekniikka on todella tärkeä. Jokainen liike on kuvattu ja selostettu tarkkaan tekniikka virheiden minimoimiseksi. Liikkeitä voidaan helpottaa rajoittamalla liikeratoja. Osa liikkeistä on mahdollista suorittaa eri tavoin, joten liikkeiden soveltaminen itselleen sopivaan tarkoitukseen on mahdollista.**

**Sopiva harjoittelumäärä on 15-30 minuuttia päivässä. Tämä voi sisältää n. 4-6 eri liikettä. Tärkeintä on toistaa liikkeitä päivittäin ja saada jatkuvuutta harjoittelulle. Oppaan liikkeitä voidaan toistaa vapaavalintaisessa järjestyksessä.**

# Harjoittelun tarkoitus

Harjoittelun tarkoituksena on ehkäistä ja vähentää nilkkavammoja. Nilkkavammat ovat todella yleisiä jalkapallossa ja monet näistä vammoista voidaan välttää oikeaoppisella harjoittelulla. Vahvistamalla nilkan seudun lihaksia on mahdollista ehkäistä turhat nyrjäytykset ja venähdys vammat. Toistuvalla harjoittelulla on todettu olevan suuri vaikutus nilkkavammojen ehkäisyssä.

Tässä oppaassa esitettyt liikkeet ovat spesifioitua nilkan vahvistamiseen mutta osa harjoitteista toimii myös polvi vammojen ehkäisyssä. Suurin osa liikkeistä sopii myös nilkkavammojen kuntoutukseen.



**Yhden jalan tasapaino harjoite**

Seiso yhdellä jalalla  
kädet lanteilla. Selkä  
suorana ja lantio  
suorassa. Polven tulee  
osoittaa kohtisuoraan  
varpaita. Kurota  
vapaaalla jalalla kohti  
merkkejä. Vaikeutta  
saadaan pitämällä  
vapaa jalka koko ajan  
ilmassa ja lisäämällä  
enemmän merkkejä

Tee 2 sarjaa  
15toistoa/jalka



Seiso yhdellä jalalla viivan  
päällä. Hyppää ilmaan ja  
käännä 90 astetta  
vasempaan/oikeaan.  
Laskeudu hallitusti alas.  
Kiinnitä huomiota polvi  
varvas linjaan sekä nilkan  
hallintaan. Vaikeutta  
voidaan lisätä kääntymällä  
180 tai 360 astetta.  
Tee 2 sarjaa  
10hyppyä/jalka

**Yhden jalan hyppy  
käännöllä**



## Yhden jalan hyppy viivan yli



Seiso yhdellä jalalla. Polvi hieman koukussa. Pieniä ja nopeita hyppyjä viivan yli. Voidaan tehdä useina eri variaatioina. Muista lantion ja nilkan hallinta.

Tee 2 sarjaa  
15hyppyä/jalka

## “Juoksija” tasapaino liike



Seiso yhdellä jalalla kädet juoksijan asennossa. Toinen polvi ylhäällä 90 asteen kulmassa. Selkä suorana. Vaikeutta lisätään nousemalla varpaille tai sulkemalla silmät.

Tee 2 sarjaa 10 kertaa/jalka  
15 sekunnin staattisella pidolla

Vaikeampi versio:

Tee 2 sarjaa 10 kertaa/jalka 5 sekunnin staattisella pidolla

## Luisteluloikat



Ota tukeva lähtöasento (vas. kuva). Loikkaa sivulle ja laskeudu pehmeästi (oik. kuva) Kiinnitä huomiota lantion ja polven hallintaan. Vaikeutta lisätään hyppäämällä korkeammalle ja pidemmälle

Tee 3 sarjaa  
10loikkaa/jalka

## Yhden jalan kyykky tuella



Tukea vastakkainen jalka pysyy maassa. Aloita pysty asennosta ja laskeudu n.90 asteen kulmaan. Hallittuja toistoja rauhallisella tahdilla. Tärkeää on että lantio on suorassa, polvi-varvas linja on kunnossa ja nilkka on hallinnassa(vas.kuva).

Tee 3 sarjaa 10 toistoa/jalka

# Harjoitteet

## Päkiä kävely



Nousu päkiöille.  
Rauhallisia askeleita.  
Toistetaan myös  
takaperin. Vaihutta  
saadaan nostamalla  
kädet suoraksi ylös.  
Kävele 3 kertaa  
10metrin matka.

## Ulkosyrjä kävely



Nousu jalan  
ulkosyrjille.  
Rauhallisia askeleita.  
Toistetaan myös  
takaperin. Sama liike  
voidaan tehdä myös  
jalan sisäsyryllä.  
Kävele 3 kertaa 10  
metrin matka

## Askelkytky korokkeelta



Seiso yhdellä jalalla  
matalalla  
korokkeella. Astu  
hitasti alas ja  
laskeudu pehmeästi.  
Sen jälkeen ponnista  
takaisin  
lähtöasentoon.  
Hallitse nilkka ja  
polvi,  
loppuasennossa  
molemmat osoittavat  
kohitsuoraan (oik.  
kuva)

## Yhdellä jalalla tasapainoilu

Tee 2 sarjaa  
10toistoa/jalka

## ja syötely



Seiso yhdellä jalalla. Syöttele  
palloa itsellesi seinän kautta  
toisella jalalla. Pidä jalka  
koko ajan ilmassa.  
Variaationa voi tehdä parin  
kanssa jolloin voidaan ottaa  
pallo haltuun ja palauttaa.  
Tee 20+ syöttöä/jalka

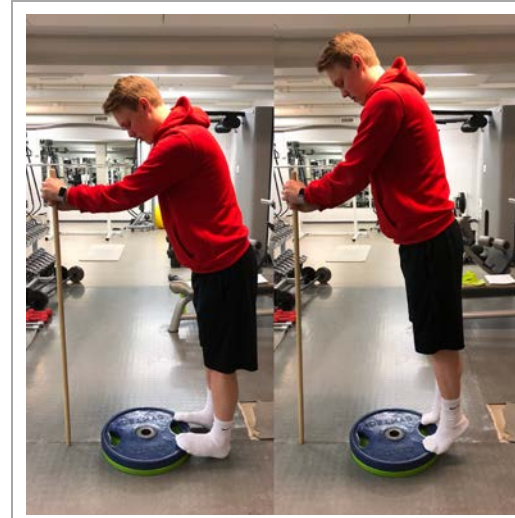
## Hyppynarulla hyppiminen



Nouse päkiöille ja ala hyppiä. Variaatioita on lukuisia, yhdellä jalalla, takaperin, eri tahdissa yms.

Tee 2sarjaa 2minuuttia/sarja

## Päkiöille nousu



Seiso varpaat pienen korokkeen reunalla. Ota tukea edestä. Nouse varpaille niin korkealle kuin pystyt. Variaationa voi tehdä ensin oikealla ja sitten vasemmalla. Yläasennossa 3 sekunnin pito.

Tee 2 sarjaa  
15toistoa/jalka

## Nilkan pyöritykset



Seiso yhdellä jalalla. Tartu toisen jalan polvesta kiinni ja pidä se ylhäällä. Muista pitää selkä suorana. Piirrä ilmassa olevan jalan varpailla aakkoset.

Tee 1 sarja/jalka

## Nilkan ojennus



Aseta kuminauha päkiän alle ja kiristä nauha sopivalle kireydelle. Ojenna nilkka niin pitkälle kuin mahdollista. Rauhallisia ja hallittuja toistoja.

Tee 2 sarjaa  
15toistoa/jalka



## Askelkyykky pito

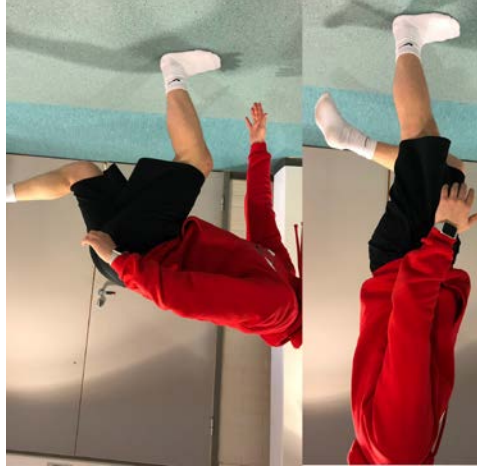


Mene askelkyykky  
asentoon. Pidä takana  
oleva polvi ilmassa. Polvi  
ei yli varvaslinjan.  
Vaiketta saa lisättyä esim.  
nostamalla kädet ylös tai  
pyörittämällä kuntopalloa  
vartalon ympäri.

Tee 3 sarjaa/jalka 30

sekkunniptoja

## Yhden jalan maastaveto



Seiso yhdellä jalalla. Kurota  
vastakkaisella kädellä  
vastakkaisen puolen  
varpaita. Tärkeää pitää selkä  
suorana ja lantio suorana.  
Polvesta pieni koukistus.

Tee 3 sarjaa 10 toistoja/jalka

## Pallonkierto päänympäri



Seiso yhdellä jalalla pallo  
rinnan edessä. Kierä pallo  
päänympäri laajalla  
kaarrella. Vaiketta saadaan  
käyttämällä kuntopalloa.

Tee 2 sarjaa/jalka  
15toistoja/suunta

## Pallon kierto vartalon ympäri



Seiso yhdellä jalalla. Kierä  
palloa vartalon ympäri.  
Vaiketta saadaan lisättyä  
laittamalla silmät kiinni tai  
käyttämällä kuntopalloa.

Tee 2 sarjaa/jalka  
15toistoja/suunta