

SYÖTKÖ LIIAN TERVEELLESTI?

SPORT

4|10

,90€

**Viime hetken
treenitärpit
JUOKSU-
TAPAHTUMIIN**

**Eva
Wahlströmin
verkkoviikko**

**testissä
8 TREENI-
KASSIA**

**toivejuttu
Näin pärjää
PIILOLASEILLA**

**HARTIAT
a olkapäät
reilaan**

Pallo haltuun

Sulkis • Tennis • Salibandy
Yli **30 kikkaa** konkareilta,
mm. Anu Nieminen

Mitä lajia inhoan?

**Maria Guzenina, Lena
Meriläinen ja Amin Asikainen**

718445-10-0
10.0.0.4
PALVKKO 2010-21
614148871184458

Sanoma
MAGAZINES

Fiksu treenari estää jalkapulmat ennalta.

9 Anna jalkojen hengittää

Tanssija **ANANDAH KONOSEN** lajissa jalkakivut ovat arkea. Kovakärkisissä tossuissa varpasiin kohdistuu kova paine. Anandah on tanssinut ammattikseen 16 vuotta Kansallisbaletisamme, ja viime vuonna hän sai Pro Dance -palkinnon.

– Jos treenejä ja näytöksiä on paljon, ehkäisen hiertymiä teip-paamalla varpaat urheiluteipillä. Puhtaus on tärkeää, sillä jalat hikoilevat tossuissa. Treenin tai esityksen jälkeen pesen jalat käsisaippualla. Lisään puhtaisiin jalkoihin joskus talkkia, sillä se auttaa ihoa pysymään kuivana. Jalkarasvaa en yleensä käytä, koska se tekee ihon liukkaaksi. Varpaiden painautumista toisiinsa voi helpottaa siikonitupoilla.

Hiertymiä ei kuitenkaan voi välttää. Kun sellainen tulee, Anandah puhdistaa hiertymän, laittaa päälle Compeed-laastarin ja sen päälle vielä urheiluteippiä.

– Rankan esityksen jälkeen saatan laittaa jalat jääastiaan, jotta turvotus laskee. Myös kuumat ja kylmät suihkut vuorotellen saavat verenkierron nopeasti liikkeelle. Vapaa-aikana annan jaloille ilmakylpyjä ja käytän kotonakin tukevia terveysausteita.



Lavalla jalkakivut eivät hyydytä ballerinan hymyä.

Kuva Mirka Kleemola

10 Kylvetä ja hiero

Kylpy on mannaa väsyneille koiville. Käytä kädenlämpöistä vettä ja kylvetä jalkoja enintään vartti. Luksusta jalkakylpyyn saat, kun laitat pyöreitä kiviä vadin pohjalle ja ripottelet veteen yrttejä tai kukkasia. Hivete kivien pyöreitä muotoja jaloilla ja nostele kiviä varpailla.

Hiero jalat kylvyn jälkeen täyteläisellä voiteella. Puristele jalkaterää molemmilla käsillä sekä jalkapöydän päältä että jalkapohjasta. Painele jalkapohjaa peukaloilla pienin pyörivin liikkein varpaista kantapäähän. Vedä jokaista varvasta yksitellen ulospäin. Pyörittele nilkkoja molempiin suuntiin. Toista vielä alkupuristelu. Nosta lopuksi kintut hetkeksi ylöspäin.

Maitomainen **Avon Footworks Palauttava jalkakylpy**, 7 e/100 ml, nopeuttaa väsyneiden jalkojen palautumista rääkin jälkeen aineenvaihduntaa tehostavan Epsom-suolan avulla.

+ Kaunista varpaat

Kynsilakalla piilotat näppärästi mustuneen tai muuten kärsineen varpaankynnen. Lakka myös suojaa ja vahvistaa kynsiä. Kun lakka lohkeilee, lisää päälle uusi värikerros. Poista lakka enintään kerran viikossa, sillä lakanpoistoaine raihtaa kynsiä aina enemmän kuin kynsilakka. Murskaantuneen kynnen voi piilottaa ammattilaisen tekemällä geelikynnellä.

Color Club Vitabase -kynnenvahvistaja, 14,60 e/15 ml, voimistaa napakoissa jalkineissa herkästi lohkeavia kynsiä.

Valitse pitkäkestoinen kynsilakka varpaiden kynsiin:

Pirteä oranssi **Rimmel I Love Lasting Finishin** sävy 265

Pop, 3,50 e. Viileän vaalea **Isadora Wonder Nail Brush**

615 Bardot Pink, 7,90 e. Sähkökkä pinkki

CND 519 Raspberry Parfait, 19 e. **L'Oréal**

Resist & Shine Titaniumin punainen

klassikkosävy 500 Scarlet Red, 9,20 e. ♣

