



Kruunupuiston Paljasjalkapolku

Ennen nykyaikaisten jalkineiden keksimistä ihminen ehti kävellä paljain jaloin neljä miljoonaa vuotta. Tämän ansiosta jalat ovat luotu luonnossa eri alustoilla kulkemiseen. Paljasjalkapuistoja ja polkuja on rakennettu jo 20 vuotta sitten etenkin Keski-Eurooppaan, missä paljain jaloin kävely on jo muodostunut trendiksi ja sen tieteelliset terveysvaikutukset on huomattu. Erityisesti paljasjalkakävely vaikuttaa positiivisesti verenkiertoon, mutta sillä on myös muita terveysvaikutuksia, kuten tasapaino ja pystyasento paranevat, liikkuminen vakaantuu ja kaatumisriski pienenee. Lisäksi eri lääkärit ja fysioterapeutit suosittelevat sitä erilaisten alaraaja- ja jalkavaivojen sekä selkävaivojen hoitona. Paljasjaloin kävely lisää myös jalkojen lihaksiston, nivelten ja akillesjänteen hyvinvointia ja lisäksi verenkierron vilkastuminen auttaa mm. suonenvetoihin ja suonikohjuihin.



Ohjeet Paljasjalkapuistoon:

Polun alussa ja lopussa on penkki jalkineiden riisumiseen. Jalkojen pesuun on vesipiste. Polku on päällystetty erilaisilla pinnoilla kuten kivellä, kaarnalla, hiekalla, puulla. Erilaiset pinnat ärsyttävät jalkapohjia miellyttävästi. Tarkkaile, miten eri lailla liikut avojaloin. Voit huomata, että paljasjalka-astunnassa päkiä osuu ensimmäisenä alustaan. Askellus on tunnustelevaa. Jalan pienetkin lihakset aktivoituvat. Varpaat leviävät vapaasti ja miltei tarttuvat alustaan.

Jalkapohjia kutkuttavaa matkaa!!

