

10 tipp az egészséges lábért!

A lábboltozatok épségének megtartása fontos a láb felnőttkori fájdalmas betegségeinek megelőzése érdekében. Erre már gyermekkortól kezdve érdemes törekedni, és rendszeresen végezni lábtorna gyakorlatokat ülő- illetve álló helyzetben.

Mindössze napi 15 perc is elég ahhoz, hogy formában tartsuk a lábunkat, és enyhítsük a napi stresszt és feszültséget. Tegyük valami jót magunkért és a lábainkért - hálásak lesznek érte! A gyermekeink pedig örülnek a közös játéknak.

A 10 gyakorlat:

1. A harántboltozat átmozgatása

Üljünk le és fogjuk meg mindkét kezünkkel a lábfejünket. Egyik kezünkkel fogjuk meg a nagylábujj ízületét, a másikkal a kis lábujját az ábrán látható módon. Most gördítsük a két lábujjat egymás felé. Ez alakítja ki a szimmetrikus C-alakú boltozatot. Ismételjük meg ezt a gyakorlatot 10-20 vagy még több alkalommal. Megjegyzés: A mozgásokat gyengéden végezzük! Szükséges idő: kb. 3-5 perc



2. Újságszakítás

Üljünk le egy székre, és helyezük mindkét lábunkat egy újságpapírra. Fogjuk meg a papírt a lábujjainkkal és lassan szakítsuk el lapról lapra. Próbáljuk meg az újságot sok apró darabra tépni. Gyakoroljuk legalább egy percig. Szükséges idő: kb. 1 perc



3. A lábcsavarás

Üljünk kényelmesen a padlón úgy, hogy a jobb lábunk és a lábszárunk derékszögben legyen. Fogjuk körbe a jobb kezünkkel a jobb láb elülső részét a ballal pedig a sarkat.) Most finoman ""csavarjuk ki"" a jobb lábát, mint egy nedves törülközőt. Fordítsuk a sarkat befelé és a láb elülső részét kifelé. Ismételjük ezt a gyakorlatot 10-20 vagy több alkalommal.

Megjegyzés: Legyünk óvatosak ebben a gyakorlatban, és ne erőltessük a lábát az ellenállással szemben. Szükséges idő: kb. 5 perc



4. Felvenni egy törülközőt

Tegyük egy törülközőt a földre, lábunk elé. Lábujjaink behajlításával „markoljuk meg” a törülközőt és húzzuk magunk felé. Ismételjük ötször. Nehezsítjük a gyakorlatot: tegyük nagyobb könyvet vagy egyéb súlyt a törülköző egyik végére. Megjegyzés: A gyakorlat oldja a lábujj görcseit, enyhíti a lábujjízületek fájdalmát, jó hatással van a lábfej izmaira és a lábboltozatra. Szükséges idő: kb. 30 mp.



5. Kötélcsomózás

Fekessünk le egy körülbelül 1 méter hosszú és átlagos vastagságú kötelet a földre, és ülünk le előtte egy székre. A lábunkkal fogjuk meg a kötélt mindkét végét. Most próbáljunk meg csomót kötni a kötéltre. Ismétljük meg a feladatot 5-ször. Szükséges idő: kb. 2 perc



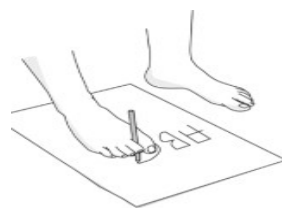
6. Labda masszáz

Gurítsunk erősen egy teniszlabdát oda-vissza a talpunk alatt. "Kezeljük" az egész talpat a láb elejétől a sarokig. Végezzük a gyakorlatot addig, amíg jól esik vagy kellemes. Megjegyzés: Enyhíti a fájdalmat és oldja a görcsöket. Ha masszázslabdát használunk még serkentőbb a hatás! Szükséges idő: kb. 3 perc



7. Írás

Fekessünk egy papírlapot a padlóra. Ülünk le előtte egy székre és tegyük az egyik lábunkat a papírra. Szorítsunk be egy tollat a nagy és a középső lábujjunk közé és írjunk tetszőleges szavakat. Gyakoroljunk legalább 3-5 percig. Szükséges idő: kb. 3-5 perc



8. Lábujjhegy

Álljunk párhuzamosan a két lábunkkal. Röviden álljunk lábujjhegyre és forgassuk a sarkakat 10-szer jobbra, 10-szer balra, anélkül, hogy azok leérnének a földre. Megjegyzés: Végezzük ezt a gyakorlatot rendszeresen, naponta többször, különösen fogmosás alatt! Szükséges idő: kb. 3-5 perc



9. Gördülő labda

Üljünk le egy székre, és emeljük fel a lábunkat a levegőbe. Tartsunk egy közepes méretű labdát a lábaink között. Erősen fogjuk meg a labdát a talpunk felső párnás részével. Most görgessük a labdát a láb első részétől vissza a sarkak felé anélkül, hogy leejtenénk. Ezt követően jól rázzuk le a lábainkat. Ismétljük a gyakorlatot 5-ször. Megjegyzés: Ez a gyakorlat tonizálja az inakat és a szalagokat, izolálja és átmozgatja a kisebb izmokat. Szükséges idő: kb. 3-5 perc



10. Gyűrjük össze és simítsunk ki újra egy papírt

Üljünk le egy székre egy darab papírral magunk előtt. Tegyük a lábunkat a papírra. Most gyűrjük össze a papírt a két lábunkkal amennyire csak tudjuk. Ezután bontsuk ki a papírt ismét a lábunkkal és simítsuk ki. Ismétljük ezt a gyakorlatot kétszer. Szükséges idő: kb. 1-2 perc

