

7 ĆWICZEŃ DLA ZDROWYCH STÓP

Stopy wyposażone są w 38 malutkich, głęboko ukrytych mięśni, których nie ćwiczymy podczas treningów na siłowni czy uprawiania sportu. A dowiadujemy się o ich istnieniu dopiero gdy ból nie pozwala nam założyć ulubionych butów czy nawet postawić kroku bez lęku.

1 Podnoś kredki, ołówki, okrągłe kamyczki, orzechy czy ziarna fasoli palcami. Wybierz przynajmniej 5 przedmiotów dla każdej stopy.

Kulaj w przód i w tył oraz ruchem okrężnym puszkę z napojem lub twardą piłeczkę pod każdą stopą przez 5 minut.

2

3 Naciskaj jak na pedał gazu w samochodzie, obiema stopami naprzemiennie przez 2 minuty.

Stojąc na schodach tylko palcami, pięty opuszczaj w dół, jakby opadając na poprzedni stopień. Wykonaj przynajmniej 10 powtórzeń.

4

5 Skręcaj stopy w kostkach do wewnątrz (tak by duże palce się zetknęły) i odwracaj na zewnątrz. Powtórz przynajmniej 10 razy.

Rozczapierzaj palce obu stóp. Powtórz przynajmniej 10 razy.

6

7 Rysuj w powietrzu stopami kolejne litery alfabetu od a do z.

7 prostych ćwiczeń wystarczy, by wzmocnić mięśnie, stawy i więzadła w Twoich stopach. Kluczem do sukcesu jest ich regularne powtarzanie. Na szczęście nie wymagają one szczególnych przygotowań ani specjalnego miejsca. Możesz je wykonywać w domu, na plaży, podczas przerwy w pracy.

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ NA DRMAJPODOCHIRURGIA.PL
GDZIE ZNAJDZIESZ SZERSZE OPISY ĆWICZEŃ
I FILMIKI INSTRUKTAŻOWE