Ćwiczenia dla Eryka M i Marcina M

Temat: Ćwiczenia stóp - rozciąganie i wzmacnianie palców i mięśni stóp

**Ćwiczenia stóp w czasie porannej gimnastyki**

Rankiem, jeszcze leżąc w łóżku, przyciągnij palce do siebie i naciągnij łydkę, następnie ściągnij palce w dół i napnij łydkę. Nie naciągaj zbyt mocno, aby nie spowodować skurczu mięśni. Zrób serię 5 powtórzeń w jedną i drugą stronę.

Kolejnym ćwiczeniem, a jednocześnie sposobem na kilka bonusowych chwil w pościeli jest zwijanie palcami prześcieradła – seria 5 powtórzeń.

1. **Wzmocnienie mięśni strzałkowych** – mały ręcznik złóż w prostokąt na szerokość stopy. Stań na nim wewnętrzną połową stopy, część zewnętrzną oprzyj na podłodze. Oderwij stopę z podłogi tak, by cała była równolegle ułożona względem podłoża. Drugą nogę unieś – jeśli masz problem z równowagą możesz ją delikatnie oprzeć o ścianę. Dla stabilnej postawy możesz także przytrzymać się rękami, np. krzesła.
2. **Wzmocnienie mięśni piszczelowych tylnych** – mały ręcznik złóż w prostokąt na szerokość stopy. Stań na nim zewnętrzną połową stopy, część wewnętrzną oprzyj na podłodze. Oderwij stopę z podłogi tak, by cała była równolegle ułożona względem podłoża. Drugą nogę unieś – jeśli masz problem z równowagą możesz ją delikatnie oprzeć o ścianę. Dla stabilnej postawy możesz także przytrzymać się rękami, np. krzesła.
3. **Rozciąganie ścięgien** – usiądź i załóż prawą nogę na lewą, prawą ręką chwyć za palce stopy prawej i prostuj je tak, by czuć, że rozciąga się podeszwa stopy. Trzymaj przez 5 sekund. Powtórz 10 razy na każdą stopę.
4. **Rozciąganie łydki** – stań w lekkim rozkroku. Jedna noga z przodu, druga (tzw. zakroczna) z tyłu. Stopy ułóż płasko na podłodze, równolegle względem siebie. Nogę z przodu lekko ugnij w kolanie (nie przekraczaj kolanem linii palców). Jeśli w nodze zakrocznej nie czujesz ciągnięcia, możesz ustawić pod nią z przodu kilka książek w formie klina (pięta zostaje na płaskim).

Ćwiczenia stóp, które możesz wykonywać samodzielnie

Najlepiej ćwicz codziennie, 3 serie po 10 powtórzeń.