

GIMNASTIKA STOPALA



12 vježba za redovitu gimnastiku stopala



Za slijedeće vježbe, sjedite uspravno na stolici i ne naslonjajte se. Vaše noge trebaju da stoje na podu u pravom kutu. Pravite ove vježbe posebno za svako stopalo i za svaku nogu. Ponavljajte ovo oko 10 puta. Ni jedna vježba ne smije da boli.



Vježba 1

Grčite nožne prste i pružite ih, opustite ih između.



Vježba 2

Dignite petu i spustite je.



Vježba 3

Dignite prednji dio stopala, okrenite ga prema vani i spustite ga opet.



Vježba 4

Dignite petu, okrenete je prema vani i spustite je opet.



Vježba 5

Tapkajte sa sitnim koracima naprijed i opet nazad.



Vježba 6

Dignite krpu prstima sa poda.



Vježba 7

Dignite jednu nogu i pružite je, pružite prednji dio stopala, popustite i spustite nogu bez natezanja opet na pod



Vježba 8

Dignite jednu nogu i pružite je, vučite vrhove nožnih prsta prema sebi, popustite i spustite nogu bez natezanja opet na pod.



Vježba 9

Dignite oboje noge i pružite ih, pravite krugove sa stopalima i spustite noge bez natezanja opet na pod.



Vježba 10

Dignite oboje noge i pružite ih, pružite vrhove nožnih prsta jednog stopala pa onda drugog stopala i spustite noge bez natezanja opet na pod.



Vježba 11

Zgužvajte novine, pa pružajte ih dok ne budu opet ravne a probajte ih poslije rastrgati.



Vježba 12

Za nagradu: Masirajte i mazite s jednim stopalom drugo.