

Trening Stóp

Wstęp

Dzień dobry,

Dzisiaj pokażę Państwu jak możemy zadbać o mięśnie naszych stóp.

Dlaczego powinniśmy trenować nasze stopy? Chodzi przecież o 26 mięśni, na których podczas biegania polega Twoje ciało – dosłownie i w przenośni.

Silne mięśnie stóp zmniejszają ryzyko urazów także innych części ciała – kolan, bioder czy pleców.

Zobacz, co możesz dla niej zrobić, żeby była silną podstawą Twojego ciała. Nie zapominaj też o prostych ćwiczeniach rozgrzewających, jak pajacyki, stawanie na palcach na schodku czy stanie na jednej nodze. Co ważne – zawsze boso, bez skarpetek.



Lista ćwiczeń

Ćwiczenia wzmacniające:

1. Zwijanie ręcznika
2. Wspięcia na palce
3. Utrzymywanie równowagi na jednej nodze
4. Podskoki na jednej nodze
5. Chodzenie na palcach, piętach i krawędziach stóp

Ćwiczenia rozciągające:

1. Rolowanie stopy na piłce
2. Siad na stopach

Zwijanie ręcznika

- Stajemy wyprostowani, przed sobą rozwijamy niewielki ręcznik lub ścierkę. Jedną ze stóp kładziemy na ręczniku i poruszając palcami zwijamy ręcznik pod stopę. Pracujemy około 30 sekund jedną stopą, po czym wykonujemy trening drugą. Bardzo ważne jest, by pracować w pełnym zakresie ruchu palców – prostujemy palce możliwie jak najmocniej, a podczas ruchu zwijania mocno kurczymy.



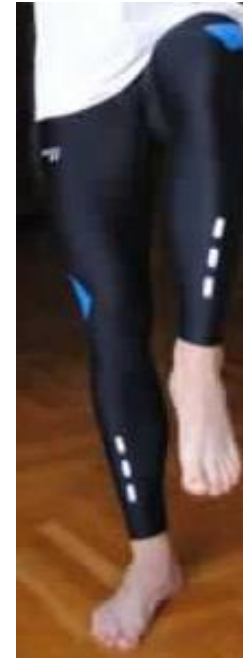
Wspięcia na palce

- W pozycji stojącej, z nogami rozstawionymi na szerokość ramion, powoli unosimy ciało, wspinając się jak najwyżej na palce. Pozostajemy w tej pozycji przez chwilę, po czym wracamy do pozycji wyjściowej. Wykonujemy około 10 -15 powtórzeń.



Utrzymywanie równowagi na jednej nodze

Uginamy nogę uniesioną przed siebie w kolanie i utrzymujemy ją przed sobą około 30 sekund.



Podskoki na jednej nodze

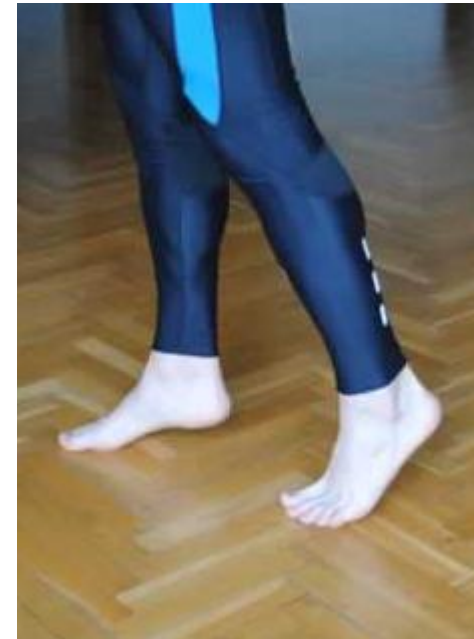
Podskoki na jednej nodze.

Dla początkujących będzie to skakanie w miejscu przez około 20 sekund, bardziej doświadczeni mogą spróbować skoków w różnych kierunkach – do przodu i do tyłu oraz na boki.



Chodzenie na palcach, piętach i krawędziach stóp

Wyznaczmy kilkumetrowy odcinek prostej ścieżki i powoli przechadzajmy się nim przez minutę na palcach, następnie kolejną minutę na piętach i w końcu na krawędziach stóp. W tym ćwiczeniu nie zależy nam na tempie, ale na rozluźnieniu mięśni, więc nie powinniśmy się spieszyć, ale celebrować każdy ruch.



Rolowanie stopy na piłce

Wystarczy nam zwykła piłka tenisowa, którą kupimy za kilka złotych. W pozycji stojącej umieszczamy jedną ze stóp na piłce leżącej na ziemi i rolujemy stopę wykonując początkowo ruchy w przód i w tył, a następnie ruchy okrężne. Zaczynamy wolno, by dobrze rozciągnąć mięśnie, następnie możemy przyspieszyć, by uzyskać efekt masażu. Ćwiczenie powinno trwać przynajmniej minutę dla każdej ze stóp.



Siad na stopach

Klęcząc na obu kolanach, ustawiamy stopy na palcach, które mocno podwijamy. Następnie schodzimy nisko, by ostatecznie usiąść na piętach. Powinniśmy poczuć jak rozciągają się nasze stopy. W takiej pozycji siedzimy przynajmniej 30 sekund



Dziękuję za uwagę 😊

Życzę miłego treningu!