

CVIČENÍ PŘI BOLESTI CHODIDEL

Cvičte 3x – 4x týdně, nejlépe obden

- 1/ chůze po špičkách dopředu i dozadu 2x 30s (posílení svalů chodidla)
- 2/ chůze po patách dopředu i dozadu 2x 30s (posílení svalů chodidla)
- 3/ zvedání palců u nohou nahoru s vydrží 5s 6x (posílení svalů chodidla)
- 4/ zatínání prstů u nohou s vydrží 5s 6x (posílení svalů chodidla)
- 5/ roztahování prstů u nohou do stran s výdrží 5s 6x (posílení svalů chodidla)
- 6/ sed na prstech u nohou 60s (protažení svalů chodidla)
- 7/ sed na nártách 60s (protažení svalů chodidla)
- 8/ propnutí nártu v zanožení 2x 30s (protažení holenního svalu)
- 9/ výpad na zemi 2x 30s (protažení lýtkového svalu – vnější hlavy)
- 10/ výpad na lavičku 2x 30s (protažení lýtkového svalu – vnitřní hlava)

Podrobně rozepsaný cvičební plán naleznete na mých internetových stránkách pod záložkou Cvičení.

