

**Vaje izvajajte z obema stopali. Na posamezno vadbeno enoto izberite 5 vaj.**



Pokrčite prste. Ponovite 10-krat.



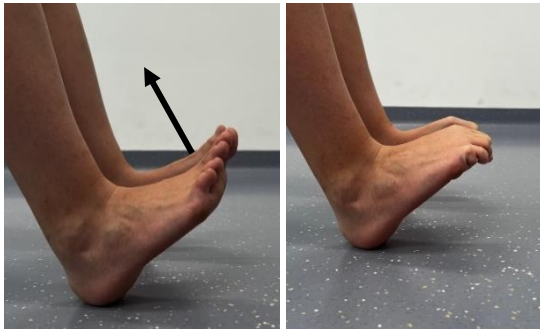
Razširite prste. Ponovite 10-krat.



Stopala so poravnana na podlagi. Dvignite palce od tal tako, da ostanejo ostali prsti v stiku s podlago. Ponovite 10-krat.



Stopala so poravnana na podlagi. Dvignite drugi, tretji, četrti in peti prst od podlage tako, da ostane palec na podlagi. Ponovite 10-krat



Dvignite stopalo od podlage proti sebi in pokrčite prste. Ponovite 10-krat.



S kemikom ali svinčnikom med prvim in drugim prstom poskušajte risati po papirju.

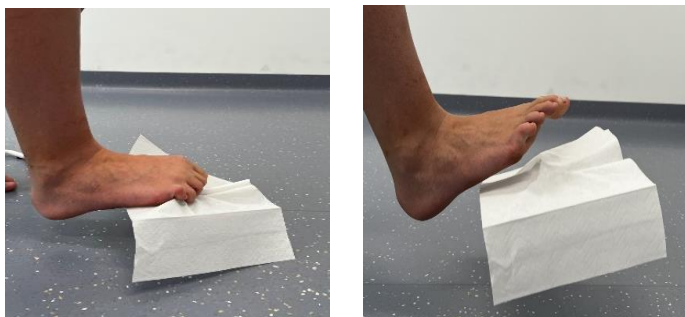


### IGRE S KAMENČKI:

- kamenčke poskušajte s stopali prenesti v škatlo in iz nje
- zlaganje kamenčkov v različne oblike



Brisačo postavite na podlago in jo s prsti poskušajte nagubati.



S prsti poskušajte pobrati papirnato brisačko, jo dvigniti in spustiti. Ponovite 10-krat.



Postavite se s prsti ob steno kot kaže slika, občutiti morate razteg prstov. Držite od 20–30 sekund, ponovite 3 do 4-krat.



Z bodičasto trdo žogico sprostite in masirajte stopalni lok. Masaža mora biti prijetna.



Sede ali stoje se postavite na prste. Ponovite 10-krat.



Hoja po prstih.



Lezite na hrbet, roke so iztegnjene ob trupu na podlagi. Noge pokrčite. Iz začetnega položaja dvignete medenico tako visoko, da so ramena, boki in kolena v isti liniji, ob tem se dvignete na prste tako, da dvignete pete od podlage. Ko ta položaj dosežete, ga zadržite za sekundo in se vrnete v začetni položaj. Pri tej vaji je izredno pomembno, da zadnjico ves čas čvrsto stiskate in nadzorujete gibanje. Ponovite 5–10-krat.



Postavite se pred steno, ki vam bo služila kot opora. Eno nogo postavite pred drugo. Sprednjo nogo rahlo upognite v kolenu, zadnjo nogo pa iztegnite nazaj s peto trdno na tleh. Nagnite se naprej proti steni, pri čemer ohranite zadnjo nogo ravno in peto na tleh. Pazite, da je vaše telo poravnano in ne zviijate bokov. Občutiti morate razteg v mečni mišici zadnje noge, zadržite položaj 20–30 sekund. Sprostite in ponovite na drugi nogi. Ponovite 3 do 4-krat.

Vaje izvajajte počasi in previdno. Če vam katera od njih povzroča bolečine ali se pojavijo kakšni drugi simptomi, jo prenehajte izvajati in **se posvetujte s fizioterapevtom ali zdravnikom**. Posvetujte se s fizioterapevtom, da izberete primerne vaje za svoje potrebe.

Pripravila: Anita Janežič dipl. fiziot.