

Talptorna

Ahhoz, hogy a lábboltozat korrigálódjon és az tartósan fenn is álljon, a korrekcióra alkalmazott talpbetétek mellett elengedhetetlen a lábboltozat fenntartását végző izmok és tartószerkezeti elemek napi edzése. Ebben segít a talptorna.

A következő gyakorlatok elősegítik a láb helyes terhelésének kialakulását a talp három pontján:

1. Lábujjakat bekarmolva, majd nyújtva haladunk előre, (kukacolás) illetve visszafelé ugyanígy, bekarmolunk a lábujjakkal hátrafelé haladunk. 15-20x ismételjük.



2. Lábujjhegyre állunk, majd sarokra gördítjük a lábunkat és hátrafesztjük a lábfejünket, de a lábujjakat egyenesen tartjuk, megtartjuk néhány másodpercig ezt a helyzetet.

15-20x ismételjük.



3. Zoknit, vagy üveggolyót, kavicsot, kukoricát markoljunk meg a lábujjakkal és emeljük fel, majd ejtjük le a földre és ismét vegyük fel. Mindkét lábbal 15x. Figyelni kell, hogy az összes lábujjal megfogjuk a tárgyakat.



Levezető gyakorlatok:

1. Óriásjárás, sarkak megemelve magasra, utána törpejárás (guggolva járás).



2. Sarkakon járás, a lábujjakat minél magasabbra emelve.



3. Külső lábélen járás.



4. Mackójárás, lábujjakat bekarmolva, kislábujj széleket is meg kell emelni.



A gyakorlat végzése után megnyújtjuk a vádli izmait.