

EGYEDI TALPBETÉT KÉSZÍTÉS



SPM
SOLE PRESSURE MAP

SZÁMÍTÓGÉPES TALPVIZSGÁLAT



EGÉSZSÉGPÉNZTÁRRÁ
ELSZÁMOLHATÓ

www.ortoprofil.hu | spm@ortoprofil.hu

TALPIZOM TORNA

A lábtornát mindig meg kell, hogy előzze a láb fellazítása! Teniszlabdával segíthetünk, a talpunkat minden irányban, megfelelően oda-vissza masszírozzuk a talpat pár percig és utána kezdjük a gyakorlatokat.

Talpiizom torna

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

- Álló helyzetben a lábfejeket párhuzamosan egymás mellé tesszük, a két sarkat egyszerre felemeljük. (Lábujjhegyre állás.)
- Lábujjhegyre állás felváltva jobb és bal sarokemeléssel.
- Álló helyzetben a lábfejeket párhuzamosan egymás mellé tesszük, egyszerre mindkét lábbal sarokra állunk.
- Sarokra állás váltott lábbal.
- Álló helyzetben egyszerre mindkét lábon lábujjhegyállásból sarokállásba gördülünk, majd vissza.
- Párhuzamos lábfejjel egyszerre a külső talp élekre állunk, a felemelkedett lábujjakat erősen behajlítjuk – kinyújtjuk.
- Mindkét lábbal egyszerre lábujjhegyre állunk, a sarkakat széthúzzuk, és széthúzva visszaengedjük a földre. Széthúzott sarkakkal ismét lábujjhegyre állunk, a sarkakat a levegőben közelítjük, párhuzamos lábtartással visszaereszkedünk a talajra.
- Ülő helyzetben párhuzamos lábtartással indulva a jobb láb ujjjaival végigsimítjuk a bal lábfejet a külső bokától az ujjakig, majd ellentétes lábbal.
- A gyakorlatot álló helyzetben is végezzük el.

Járógyakorlatok:

- Magasra felhúzott sarokkal apró lépésekkel lábujjhegyen járunk.
- Mackó járás: a talpak külső szélére nehezedve, erősen behajlított lábujjakkal apró lépésekkel - dülöngélve- járunk.

Játékok:

- A földön ülve egy labdát a két talpunk közé fogunk, lábbal kissé feldobjuk, megpróbáljuk a talpak közé zárva elkapni.
- A földre helyezünk egy zoknit, ülve a lábujjainkkal megfogjuk a zokni két végét, megmarkoljuk, felemeljük és széthúzzogatjuk.
- Ülve a földről, egyik lábunk ujjával egy ceruzát "felmarkolunk", felemeljük a levegőbe és megkíséreljük a másik lábunk ujjával átvenni, majd fordítva.
- Állva mindkét lábunk ujjával egy-egy kis golyót megmarkolunk. A golyókat fogva néhány lépést a talpunkon sétálunk.
- Apróra tépett, földre szórt papírdarabkákat, vagy papírsebkendő darabkákat egyenként lábujjal felszedgetünk.

A gyakorlatok egymásra épülnek, ezért a sorrend betartása, illetve a teljes gyakorlatsor elvégzése nagyon fontos!