

# Početni položaj: sedeći, sa opruženim nogama

**EKOVEL**® vežbe za otklanjanje deformacija stopala

U sedećem položaju sa opruženim nogama povlačiti stopala prema potkolenicama, sa grčenjem prstiju.

1



U početnom položaju raditi isto što i u vežbi 1, samo sa širenjem prstiju.



2

U početnom položaju neznatno povlačiti stopala prema potkolenicama, okrećući jedan taban prema drugom.



3

U početnom položaju stopala malo odvojiti. Povlačiti zatim stopala jedno prema drugom dok se oba palca ne dodirnu, ne pomerajući pete.



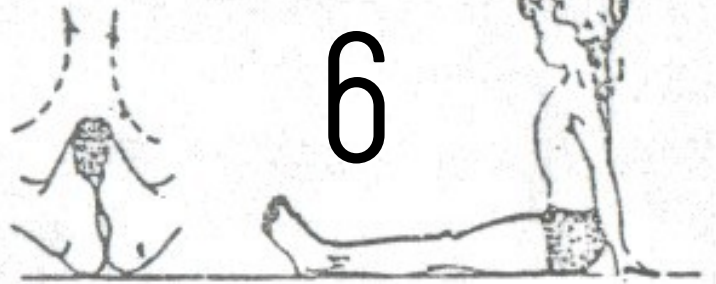
4

U početnom položaju sa malo raširenim nogama, vući stopala prema potkolenicama, a zatim ih olabaviti.



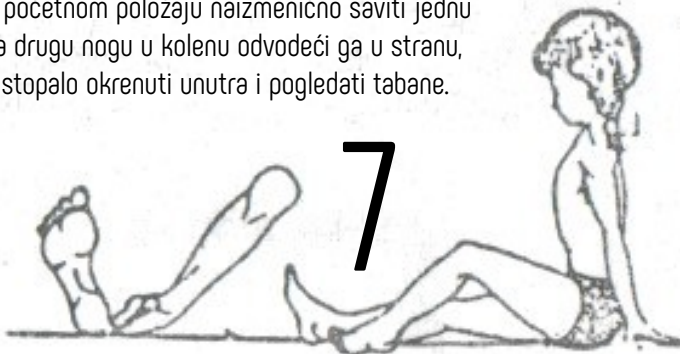
5

U početnom položaju tabane okrenuti jedan prema drugom i sastaviti ih sa petama. Sada pokušati sa približavanjem oba tabana duž njihovih ivica od pete ka prstima.



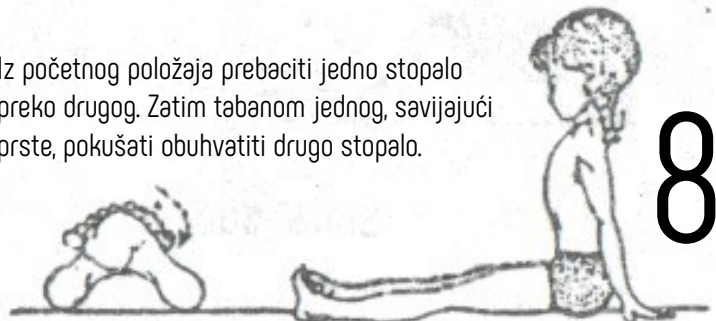
6

U početnom položaju naizmenično saviti jednu pa drugu nogu u kolenu odvođeci ga u stranu, a stopalo okrenuti unutra i pogledati tabane.



7

Iz početnog položaja prebaciti jedno stopalo preko drugog. Zatim tabanom jednog, savijajući prste, pokušati obuhvatiti drugo stopalo.



8

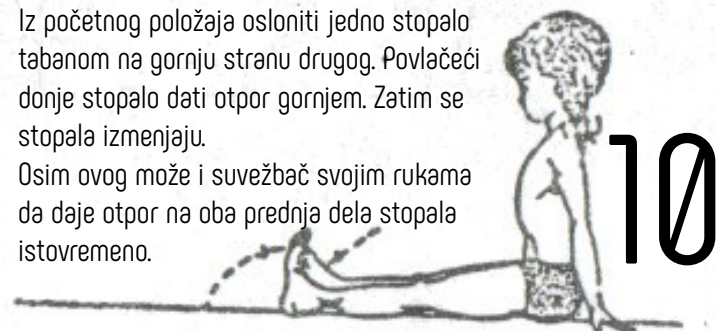
Iz početnog položaja sa malo razmaknutim nogama privući stopalo potkolenicama. Zatim prstima i prednjim delom stopala vršiti pokrete kruženja ka unutra.



9

Iz početnog položaja osloniti jedno stopalo tabanom na gornju stranu drugog. Povlačeći donje stopalo dati otpor gornjem. Zatim se stopala izmenjaju.

Osim ovog može i suvežbač svojim rukama da daje otpor na oba prednja dela stopala istovremeno.

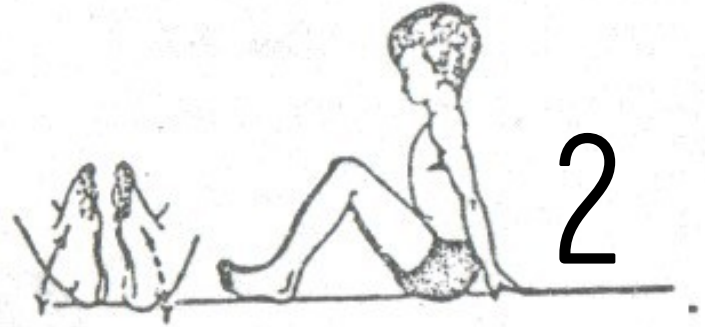


10

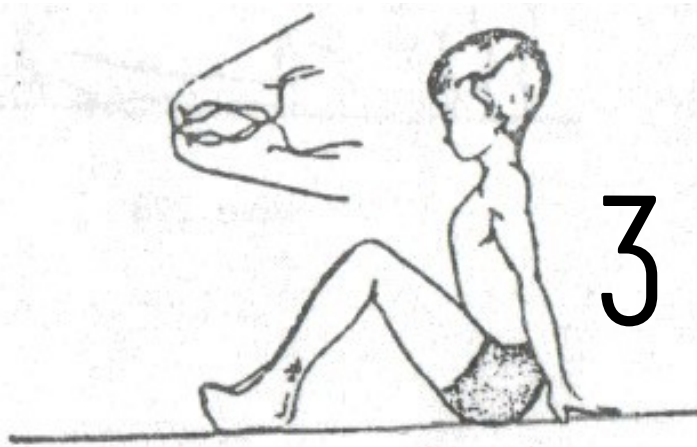
U sedećem položaju sa savijenim nogama položaj stopala neznatno odvojiti od podloge, prste jako zgrčiti. Pete ostaju na tlu.



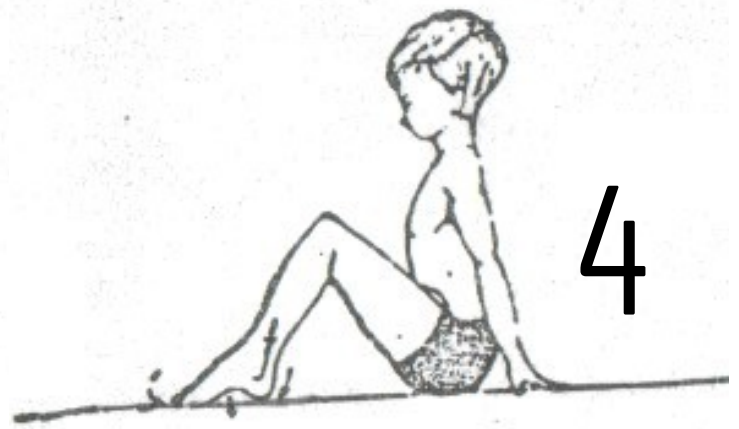
Iz početnog položaja naizmenično odizati pete i prednje delove stopala od podloge. Pritom unutrašnje ivice stopala visoko podići, a gležnjeve potiskivati upolje.



U početnom položaju prste zgrčiti, a istovremeno unutrašnje ivice stopala visoko podići. Prste zatim opružiti dok palac ne dodirne pod, ali ne dozvoljavati da svod stopala padne.



U sedećem položaju sa savijenim nogama pružene prste privlačiti petama, a sredinu stopala dići visoko nagore.



Sve vežbe se izvode sa ponavljanjem od deset puta.