

## 10 brezplačnih nasvetov za zdrava stopala!

Samo 15 minut dnevno je dovolj, da ohranite vaša stopala v dobri kondiciji. Tako boste naredili nekaj dobrega zase in za vaša stopala, katera vam bodo hvaležna!



### “C lok”

Medtem ko sedite, primite stopalo z obema rokama. Primite sklep nožnega palca z eno roko in sklep nožnega mezinca z drugo roko, kot je prikazano. Sedaj potisnite oba prsta proti en drugemu. Pojavi se simetrični lok v obliki črke C. Naredite ponovitev od 10x do 20x ali več.

**Nasvet:** narejeni gibi v vaji naj bodo nežni! To je enostavna vaja!  
**Potreben čas:** cca. 3-5 minut.



### “Trganje časopisja”

Sedite na stolu in položite obe nogi na časopisni papir. Z nožnimi prsti primite za papir in ga počasi trgajte, list za listom. Poizkusite raztrgati časopis na majhne dele. Trenirajte vsaj eno minuto.

**Nasvet:** ta vaja je precej težka!  
**Potreben čas:** cca. 1 minuta.



### “Stopalna spirala”

Udobno sedite na tla, tako da lahko vaše desno stopalo date pod pravi kot. Položite vašo desno roko za zgornji, sprednji del stopala in z vašo levo roko primite peto. Sedaj nežno obrnite stopalo navznoter. Obrnite peto navznoter in sprednji del stopala navzven. Ponovite vajo od 10 do 20x ali večkrat.

**Nasvet:** naj bodo gibi nežni in ne silite vaše stopalo v neprijeten položaj. Ta vaja je precej težka!  
**Potreben čas:** cca. 5 minut.

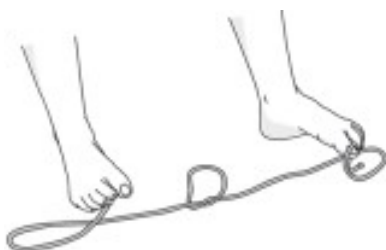


### “Pobiranje brisače”

Sedite na stol in položite eno stopalo na brisačo. Nato primite brisačo z vašimi nožnimi prsti in jo poskusite dvigniti. Trenirajte najmanj 30 sekund.

**Nasvet:** to vajo lahko naredite tudi stoje, kar še oteži izvedbo vaje. Ta vaja je precej težka!

**Potreben čas:** cca. 30 sekund.



### “Narediti vozelj”

Sedite na stol in na tla položite vrv srednje debeline in dolgo približno 1 m. Z nožnimi prsti obeh nog primite na obeh koncih vrvi. Sedaj poskusite narediti vozelj. To vajo ponovite 5 krat.

**Nasvet:** to je težka vaja!

**Potreben čas:** cca. 2 minuti.

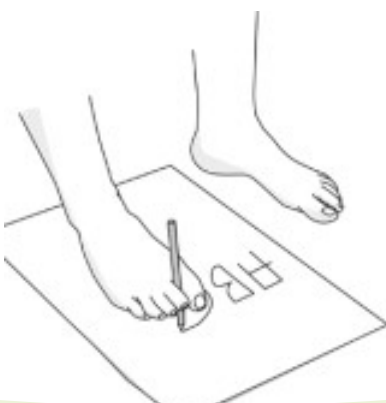


### “Masaža z žogo”

S stopalom premikajte teniško žogico po celotni dolžini stopala. Z žogico masirajte celotno stopalo od prstov do pete. Izvajajte vajo kolikor časa želite ali dokler vam je udobno.

**Nasvet:** to vajo lahko izvajate tudi sede. Vaše stopalo lahko še bolj stimulirate z uporabo masažne žogice.

**Potreben čas:** cca. 3 minute.



### “Pisanje”

Na tla položite list papirja. Vsedite se na stol, pred listom papirja in postavite eno stopalo na papir. Zatakните pisalo med velikim in sledečim prstom. Sedaj napišite besedo, npr. Bauerfeind. Vadite najmanj 3-5 minut.

**Nasvet:** ta vaja je precej težka!

**Potreben čas:** cca. 3-5 minut.

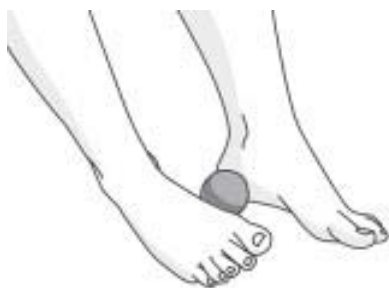


### “Konice prstov”

Stojte z obema stopaloma vzporedno. Sedaj stopite na prste in obrnite pete 10 krat v desno in 10 krat v levo, ne da bi stopili na pete.

**Nasvet:** to vajo izvajajte redno, več ponovitev dnevno. Ta vaja je precej težka!

**Potreben čas:** cca. 3-5 minut.



### “Kotaljenje žogice”

Sedite na stolu in dvignite noge v zrak. S stopali primite žogo, srednje velikosti. Žogico primite z blazinicami stopala zelo dobro. Sedaj naj žogica potuje od blazinic do pete, ne da bi padla na tla. Po opravljeni vaji stresite vaše noge. Vajo ponovite 5 krat.

**Nasvet:** to je težka vaja!

**Potreben čas:** cca. 3-5 minut.



### “Zmečkajte papir in ga ponovno zravajte”

Sedite na stol s kosom papirja pred seboj. S stopali stopite na papir. Sedaj zmečkajte papir z obema nogama kolikor se le da. Nato razgrnite papir in ga poravnajte. To vajo ponovite dvakrat.

**Nasvet:** to je težka vaja!

**Potreben čas:** cca. 1-2 minut.