

LÁBTORNA

a BicoMed Egészségközpont ajánlásával

A gyakorlatot először ülve, majd állva végezzük, heti 2-3 alkalommal.

1. A lábakat párhuzamosan egymás mellé tenni, a két sarkat egyszerre felhúzni-leengedni. (Lábujjhegy)
2. Felváltva jobb és bal sarkat emelni.
3. Egyszerre felhúzni mindkét talpat, együtt leengedni.
4. Felváltva jobb és bal talpat felhúzni-leengedni.
5. Egyszerre két lábbal: sarokról lábujjhegyre, majd vissza sarokra gördülni. (Sarokállás – lábujjhegyre állás)
6. Lábujjakat erősen behajlítva talp alá húzni-kinyújtani, a külső talpszélre nehezedni. Az ujjak hajlítása nélkül nehezedjük a külső talpszélre.
7. Lábujjhegyre emelkedve a sarkat széthúzzuk, majd széthúzva leendni, újra megemelni, összezárni és letenni.
8. Párhuzamosan egymás mellé tenni a két lábat. Jobb lábbal végigsimítani a balt, azután a bal lábbal végigsimítani a jobb lábat.

Járógyakorlatok

1. Lábujjhegyen járni apró léptekkel, magasra felhúzott sarokkal.
2. Mackó-járás behajlított lábujjakkal, a talp külső szélére nehezedve.

Játékok

1. Földön ülve a labdát két talp közé fogni, lábbal dobni és lábbal elkapni.
2. A földre leterített zoknit megmarkolni a lábujjakkal két végén, majd felemelve széthúzni.
3. Ceruzát vagy pálcikát egyik láb ujjjaival fogni és másik lábbal átvenni.
4. Lábujjakkal kis golyót markolva sétálni. (Ne az ujjak között legyen a golyó!)
5. Apróra tépett papírdarabkákat lábujjal megmarkolva egyenként felszedgetni a földről.