

Rozcvička kotníku



Účinek

Uvolnění kloubů kotníků a prstů.

Tuhý kotník nereaguje dobře a adekvátně na změny terénu. A když se pak náhle změní třeba jeho sklon, nemusí to kotník vždycky dobře vyrovnat či ustát. Přesně tak se často vyvrtne kotník...

Rozcvička kotníku právě tomu pomáhá předejít. Zahřeje nejen vlastní kotníky, ale rozhýbe i přednoží a prsty nohou. Pravidelným cvičením se zlepšuje i rozsah pohyblivosti: nejen v kotníku, ale i v přednoží a v prstech. Cvičení popíchne k práci taky svaly klenby nohy.

Takže: když výjimečně není čas na nic jiného, nahradí tahle rozcvička celou plejádu dalších cviků!

Popis

Vsedě na židli nebo v podporu sedmo na předloktích zdvihněte nohy.

1. Napněte dolů jen prsty, pak v kotníku propněte špičky k zemi. Zpět ohněte prsty vzhůru a pak v kotníku „fajfku“ špičkou nahoru, 4× celý pohyb

2. Kružte v kotníku 4× vpravo a 4× vlevo.

3. Vtáčejte nohy v kotníku k sobě tak, aby se chodidla dotýkala celou plochou (jako když se prosí), poté vytáčejte chodidla ven od sebe, malíkovou hranu vytočte k zevnímu kotníku, 4×

4. Položte chodidla na zem a suňte chodidla stranou – celkem 2× tam a 2× zpět:

1–4: zdvihněte paty a vysuňte obě vlevo, pak zdvihněte špičky a vysuňte je též vlevo, ještě jednou opakujte

5–8: suňte nohy stejným způsobem zpět a vpravo. Cvičte především v kotnicích, nechte kyčle a kolena lehce rozevřená a pokud možno v klidu.

Chyby

Pohyb kroužení či ohýbání/natahování se děje jen ve špičkách, vtáčení/vytáčení plosek se děje především v kolenou, ne v kotnicích.

Doporučený počet opakování

Každý ze tří variant pohybu cvičte 10× na každou nohu.