

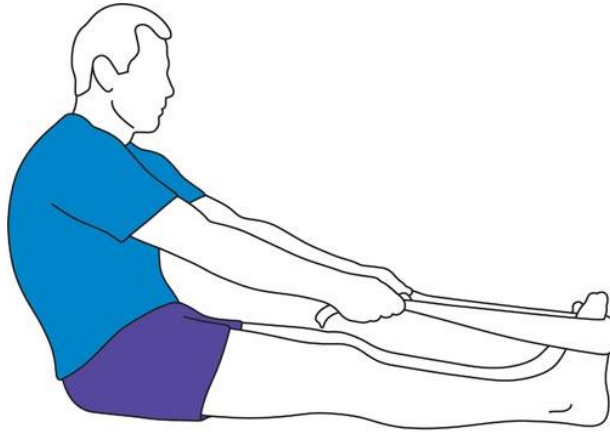
Ćwiczenia mobilizujące staw skokowy, palce stóp oraz ścięgno Achillesa

Ćwiczenie 1

Rozciąganie ścięgna Achillesa i rozciąganie podszwowego

Do ćwiczenia potrzebne będą: taśma gumowa, ręcznik, pasek

Owiń taśmę/ręcznik/pasek wokół śródstopia i przyciągnij palce stóp do ciała, trzymając kolano prosto. Przytrzymaj przez 30 sekund. Powtórz trzy razy na każdej stopie.

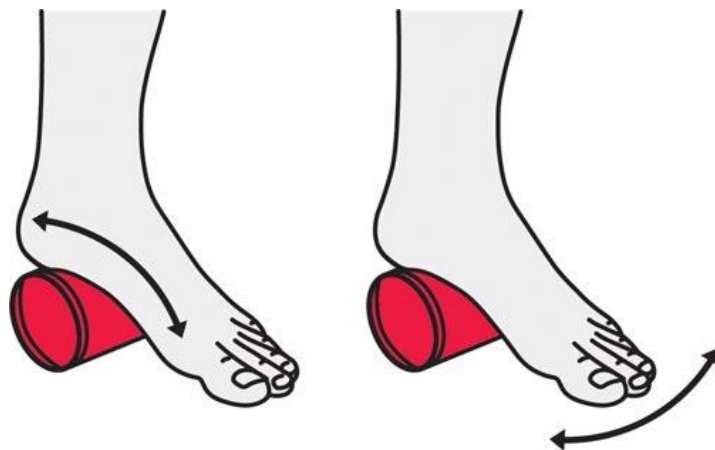


Ćwiczenie 2

Rozciąganie ścięgna podszwowego

Do ćwiczenia potrzebne będą: wałek, puszka, butelka z wodą

Usiądź i oprzyj łuk stopy na okrągłym przedmiocie, takim jak puszka/wałek/butelka. Obracaj stopą po przedmiocie we wszystkich kierunkach przez 2 minuty w 3 seriach na każdą stopę. Powtarzaj to ćwiczenie dwa razy dziennie.



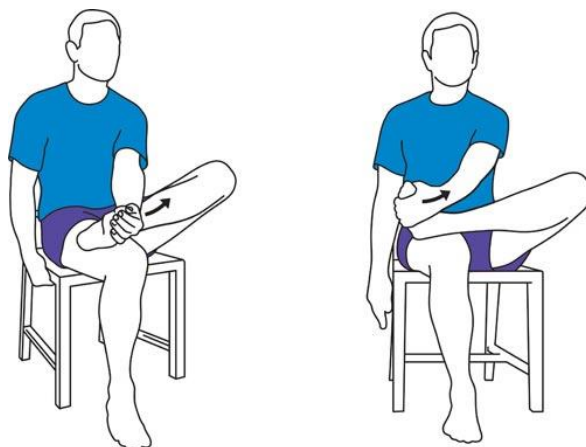
Ćwiczenia i ryciny wykorzystane
ze strony [Exercises for the toes,
feet and ankles | Versus
Arthritis](#)

Ćwiczenie 3

Rozciąganie ścięgna podeszwowego w pozycji siedzącej na krześle

Do ćwiczenia potrzebne będą: krzesło

Usiądź i skrzyżuj jedną stopę na kolanie. Chwyć podstawę palców u stóp i przyciągnij je z powrotem do ciała, aż poczujesz wygodne rozciąganie. Przytrzymaj przez 15-20 sekund. Powtórz to trzy razy.



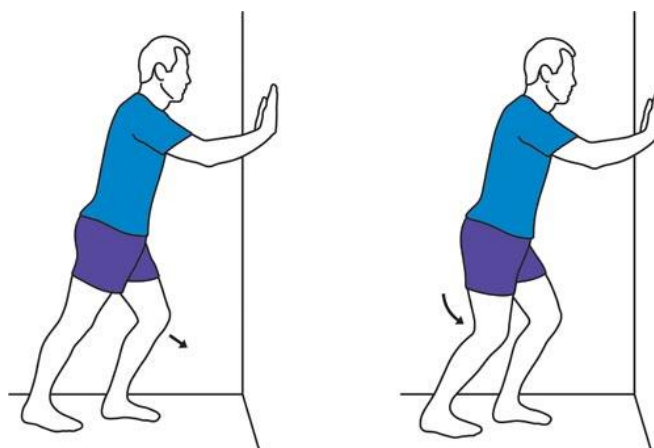
Ćwiczenie 4

Przepychanie ściany

Do ćwiczenia potrzebne będą: ściana

1 część: Stojąc twarzą do ściany, połóż obie ręce na ścianie na wysokości ramion i postaw jedną stopę przed drugą. Przednia stopa powinna znajdować się około 30 cm (12 cali) od ściany. Z ugiętym przednim kolaniem i wyprostowanym tylnym kolaniem, zegnij przednie kolano w kierunku ściany, aż łydka w tylnej nodze będzie napięta. Zrelaksuj się i powtórz 10 razy.

2 część powtórz część 1, ale przesun tylną stopę nieco do przodu, tak aby tylne kolano było lekko zgięte. Powtórz to 10 razy.



Ćwiczenie 5

Zwiększenie zakresu ruchu w kostce

Do ćwiczenia potrzebne będą: brak sprzętu

Zegnij kostkę w kierunku ciała tak daleko, jak to możliwe, a następnie skieruj palce stóp z dala od ciała. Powtórz to 10 razy.



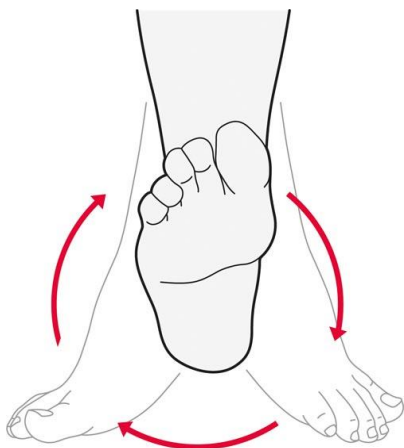
Ćwiczenie 6

Zwiększenie zakresu rotacji w kostce

Do ćwiczenia potrzebne będą: brak sprzętu

Poruszaj kostką powoli po okręgu. Zrób to 10 razy w jedną stronę, a następnie powtórz w przeciwnym kierunku.

Ćwiczenia i ryciny wykorzystane ze strony [Exercises for the toes, feet and ankles | Versus Arthritis](#)



Ćwiczenie 7

Podnoszenie ręcznika

Do ćwiczenia potrzebne będą: ręcznik

Usiądź z ręcznikiem na podłodze przed sobą. Trzymając piętę na ziemi, podnieś ręcznik, ściskając go między palcami. Powtórz od 10 do 20 razy. W miarę poprawy dodaj do ręcznika niewielki ciężarek, taki jak puszka fasoli.



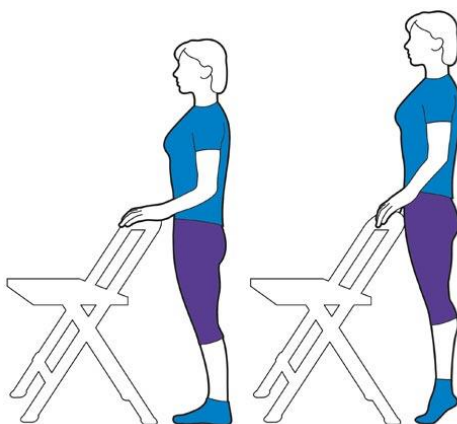
Ćwiczenie 8

Wznosy na palcach

Do ćwiczenia potrzebne będą: krzesło/coś do oparcia stabilnego!

Ćwiczenia i ryciny wykorzystane ze strony [Exercises for the toes, feet and ankles | Versus Arthritis](#)

Korzystając z blatu lub krzesła jako podparcia, podnieś się na palcach, mając wyprostowane kolana. Powoli opuść stopy z powrotem w dół. Powtórz to 10 razy.



Ćwiczenie 9

Rozciąganie palców

Do ćwiczenia potrzebne będą: brak przyrządów

Opierając stopy na podłodze, rozsuń palce u stóp tak daleko, jak to możliwe. Przytrzymaj przez pięć sekund. Powtórz to ćwiczenie 10 razy.



Ćwiczenie 10

Pisanie alfabetu

Do ćwiczenia potrzebne będą: brak przyrządów

Ćwiczenia i ryciny wykorzystane ze strony [Exercises for the toes, feet and ankles | Versus Arthritis](#)

Opierając stopy na podłodze, rozsuń palce u stóp tak daleko, jak to możliwe. Przytrzymaj przez pięć sekund. Powtórz to ćwiczenie 10 razy.

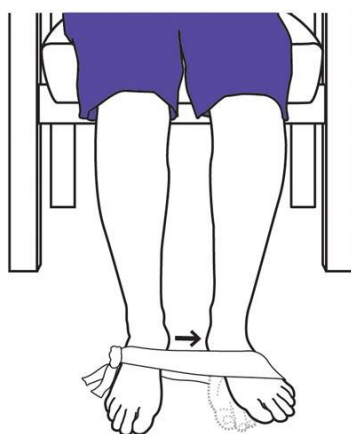


Ćwiczenie 11

Odciąganie kostek na zewnątrz

Do ćwiczenia potrzebne będą: taśma gumowa

Zrób pętlę z kawałka elastycznej opaski fitness i przytrzymaj ją w miejscu nogą stołu lub krzesła albo drugą stopą. Umieść jedną stopę w pętli. Trzymając piętę na podłożu, obróć palce stóp na zewnątrz, wbrew oporowi taśmy. Powoli przywróć stopę do pierwotnej pozycji. Przygotuj się do powtórzenia tego 10 razy i wykonywania zestawu trzy razy dziennie.



Ćwiczenia i ryciny wykorzystane
ze strony [Exercises for the toes,
feet and ankles | Versus
Arthritis](#)

Ćwiczenie 12

Równowaga

Do ćwiczenia potrzebne będą: krzesło/ coś do podparcia stabilnego!

Używając stabilnego przedmiotu, takiego jak blat kuchenny, do podparcia, balansuj na jednej stopie. Oblicz, jak długo to robisz, celując w jedną minutę. Spróbuj wykonać tę czynność trzy razy i powtarzaj serię dwa razy dziennie. Korzystaj z każdej okazji, aby ćwiczyć stanie na jednej nodze – włączenie tego do codziennych czynności pomoże Ci poprawić swoje wyniki.

Kiedy poczujesz się pewnie w tym podstawowym ćwiczeniu równowagi, możesz utrudnić je, stojąc na poduszce lub poduszce. Powoli zwiększaj ilość ćwiczeń. Kiedy już będziesz w stanie z łatwością utrzymać równowagę na poduszce i poczujesz się pewnie, wróć do stania na podłodze i powtórz podstawowe ćwiczenie równowagi z zamkniętymi oczami.

