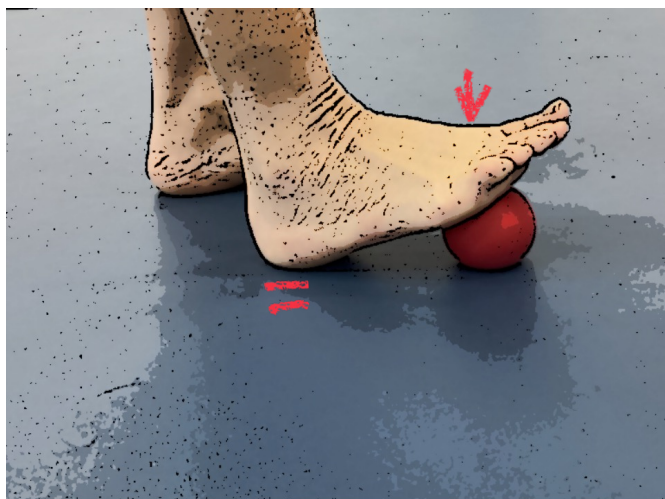


Živá chodidla

Volnost a rovnováha

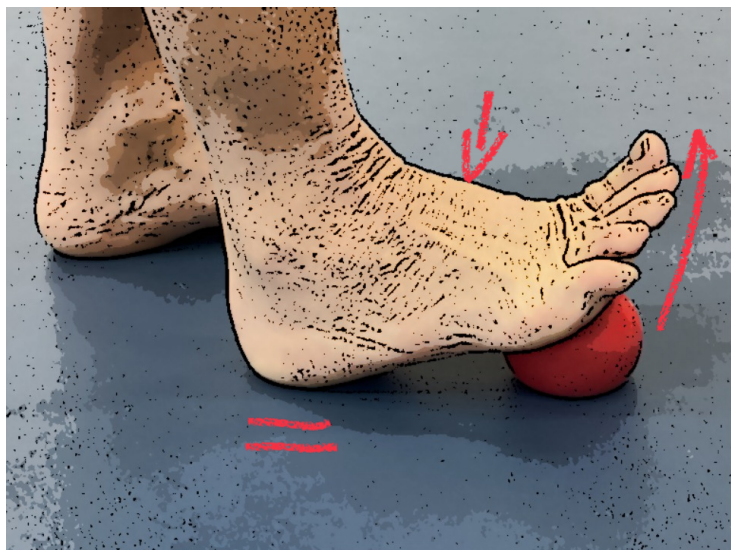
Naše chodidla jsou téměř celý den uzavřena ve více či méně pevné obuvi. Dopřejte jim trochu volnosti a pohybu. Použijte obyčejné tenisáky.



Obrázek č. 1: podložte si míček pod příčnou klenbu chodidla, tak aby prsty zůstaly volné. Chodidlem mírně tlačte do míčku. Patu mějte opřenou o podložku.



Obrázek č. 2: stále mírně tlačte do míčku a prsty ohýbejte kolem míčku dolů. 5 x opakujte.

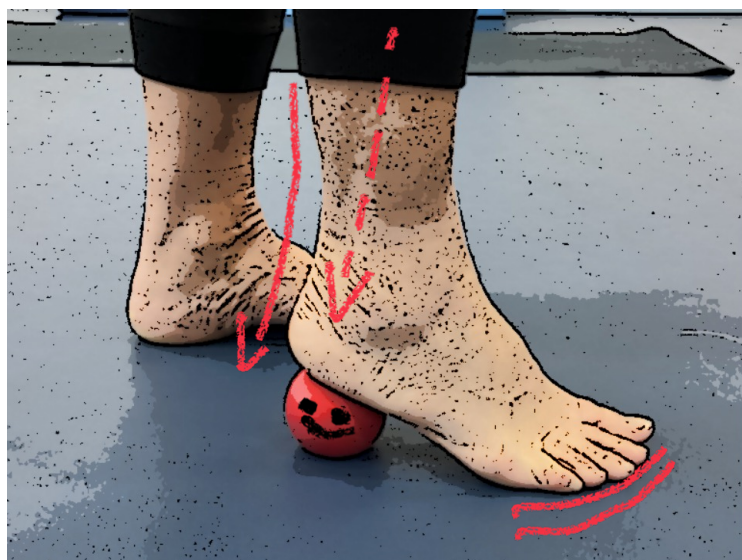


Obrázek č. 3: změňte směr ohýbání prstů. Teď zase nahoru a uvolněte. Opakujte 5 x.

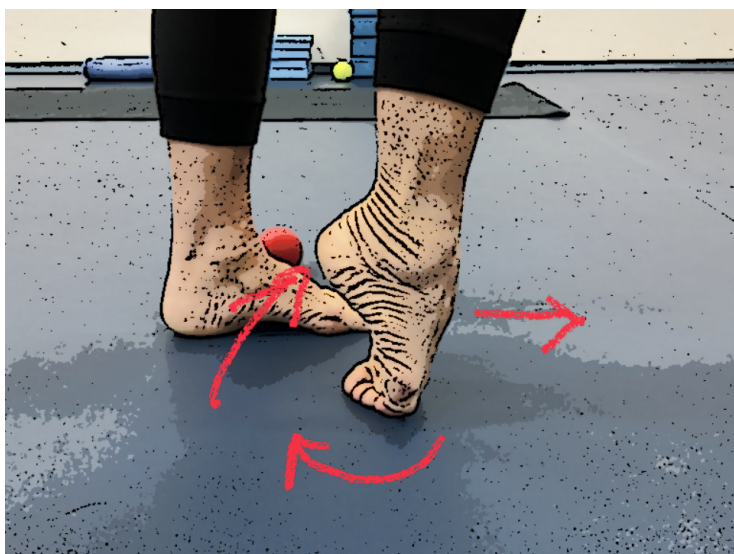
Střídejte pohyb nahoru a dolů. Opakujte 5 x.



Obrázek č. 4: mějte stále opřenou patu a pohybujte míčkem pod příčnou klenbou od palce k malíku. Potom patu nadzvedněte a jezděte míčkem po celém chodidle od prstů až k patě.



Obrázek č. 5: opřete prsty o položku a zatlačte patou 3x do míčku. Zkuste zatlačit už od žeber. Potom patu pohladte míčkem ze strany na stranu.



Obrázek č. 6: už bez míčku pomalu zvedejte patu nahoru, až se chodidlo dostane na prsty. Prsty ohněte dozadu a protlačte nárt dopředu. Zůstaňte na 5 nádechů a výdechů.



Obrázek č. 7: opět zvedejte patu nahoru, až se dostanete na prsty. Palec nechte a ostatní prsty posuňte dozadu. Zůstaňte na 5 nádechů a výdechů. Vraťte patu zpět. Znovu zvedněte patu až na prsty a zkuste vysunout prsty dopředu a palec dozadu.



Obrázek č. 8: nechte chodidla pevně na zemi, zakořeňte. Zvedněte pouze palce.



Obrázek č. 9: nechte chodidla pevně na zemi. Zakořeňte. Zvedněte všechny prsty, Jan palec nechte na zemi. Vystřídejte polohy 8 a 9 v klidném tempu 5 x.

Obrázek č. 10 a 11: zvedněte všechny prsty nad podložku, rozevřete je do vějíře a uložte na položku.

Vše provádějte klidně, klidně dýchejte a uvolněte čelisti, ramena a ruce. Zkuste se na nohy nedívat.



