Bokagyakorlatok

2. rész

Kiinduló helyzet: oldalfekvés

 1. Ép oldalon fekvés. A törzs és a lábak nyújtva. A sérült láb lábszára a másikon keresztben, a lábfej nyújtva a talajon az ép láb mögött. Emeld fel a lábfejed a lábszár magasságába! Sarok a talajon marad.

2. Az előző gyakorlatot ismételd meg, de most a lábfejed húzd fel a lábszárhoz. Saroknyújtózás közben emeld fel a lábfejed a lábszár magasságába. Sarok a talajon marad.

3.Tartsd folyamatosan a lábfejed saroknyújtózással a lábszár magasságában, majd a IV.-V. ujjat emeld tovább a plafon felé! Sarok a talajon marad.

4.Saroknyútózás mellett oldalfekvésben, keresztezett lábszárak, sérült lábfej az ép mögött. Saroknyújtózás mellett körözz felfelé a lábfej elülső részével, a sarok a talajon marad.

5.Spiccben a lábfej. oldalfekvés, lábszár keresztben, sérült lábfej a másik mögött.

Lábfejnyújtózás mellett körözz a plafon felé, sarok a talajon marad.