

# GIMNASTIKA STOPALA



## 12 vježba za redovitu gimnastiku stopala



Za slijedeće vježbe, sjedite uspravno na stolici i ne naslonjajte se. Vaše noge trebaju da stoje na podu u pravom kutu. Pravite ove vježbe posebno za svako stopalo i za svaku nogu. Ponavljajte ovo oko 10 puta. Ni jedna vježba ne smije da boli.



**Vježba 1:**  
Grčite nožne prste i pružite ih, opustite ih između.



**Vježba 2:**  
Dignite petu i spustite je.



**Vježba 3:**  
Dignite prednji dio stopala, okrenite ga prema vani i spustite ga opet.



**Vježba 4:**  
Dignite petu, okrenete je prema vani i spustite je opet.



**Vježba 5:**  
Tapkajte sa sitnim koracima naprijed i opet nazad.



**Vježba 6:**  
Dignite krpu prstima sa poda.



**Vježba 7:**  
Dignite jednu nogu i pružite je, pružite prednji dio stopala, popustite i spustite nogu bez natezanja opet na pod



**Vježba 8:**  
Dignite jednu nogu i pružite je, vučite vrhove nožnih prsta prema sebi, popustite i spustite nogu bez natezanja opet na pod.



**Vježba 9:**  
Dignite oboje noge i pružite ih, pravite krugove sa stopalima i spustite noge bez natezanja opet na pod.



**Vježba 10:**  
Dignite oboje noge i pružite ih, pružite vrhove nožnih prsta jednog stopala pa onda drugog stopala i spustite noge bez natezanja opet na pod.



**Vježba 11:**  
Zgužvajte novine, pa pružajte ih dok ne budu opet ravne a probajte ih poslije rastrgati.



**Vježba 12:**  
Za nagradu: Masirajte i mazite s jednim stopalom drugo.