

Trajanje programa:

2 do 16 tjedana

Za koga je program prikladan?

- Odrasli
- Osobe s oslabljenim svodom stopala
- Rekreativni sportaši
- Osobe s početnim oblicima hallux valgusa

Što trebate znati

- Sve vježbe izvodite bosi.
- Napredak je postepen (više ponavljanja, duže vrijeme zadržavanja)
- Ako je potrebno, uključite pomoć stručnjaka (fizioterapeuta, podijatra)
- Vježbe se mogu prilagoditi pojedincu (ravna stopala, hallux valgus itd.)

Što ćete dobiti?

- Viši i stabilniji luk
- Veća snaga unutarnjih mišića stopala
- Manje boli kod kretanja
- Bolja ravnoteža i stabilnost
- Više samopouzdanja u svakodnevnom kretanju

UVODNA FAZA (1. – 2. tjedan)

Cilj: Aktivacija unutarnjih mišića stopala i upoznavanje s nošenjem minimalističke obuće.

Vježba:

- vježba 'kratko stopalo': 3 × 10 ponavljanja
- vježbe s ručnikom: 2 × 10 ponavljanja
- podizanje pete u sjedećem položaju: 2 × 10 ponavljanja

Obuća:

15–30 minuta svakodnevnog nošenja minimalističke obuće kod kuće



FAZA PRILAGOĐAVANJA (tjedni 3–6)

Cilj: Ojačati i kontrolirati luk stopala te povećati uključenost mišića abduktora palca (abductor hallucis).

Vježba:

- vježba 'kratko stopalo' na jednoj nozi: 3 × 10
- podizanje pete: 3 × 10
- potrebna ploča kupole: 2 × 15
- maraton 'hvatanja': 2 min/stanica

Obuća:

Minimalistička obuća za do 1-2 sata dnevno



FAZA JACANJA (7. – 12. tjedan)

Cilj: Funkcionalna snaga i prijenos u pokret.

Vježba:

- vježba 'kratko stopalo' na jednoj nozi: 3 × 10
- podizanje na prste na rubu stepenice: 3 × 15
- vježba 'skok i zadržavanje': 3 × 5–10
- hodanje na prstima i petama: 1 min po prstima
- trening s mini trakom: 2 × 10

Obuća:

Do 4 sata dnevno



FUNKCIONALNA FAZA (13. – 16. tjedan)

Cilj: Automatska aktivacija mišića stopala tijekom kretanja.

Vježba:

- hodanje preko grede za ravnotežu
- mini poligon na taktilnoj površini
- bosonog hod po travi
- dinamični iskorak s aktivacijom luka

Obuća:

Redovito korištenje minimalističke obuće



1. Vježba 'kratko stopalo'

Izvođenje: U sjedećem ili stojećem položaju pokušajte skratiti stopalo povlačenjem glavica metatarzalnih kostiju prema peti bez savijanja prstiju. Zadržite 5 sekundi i otpustite.

Svrha: Aktivacija i jačanje unutarnjih mišića stopala, poboljšanje stabilnosti svoda stopala.



početni položaj

2. Vježba 'kratko stopalo sa držanjem'

Izvođenje: Isto kao i vježba za kratka stopala, osim što kontrakciju mišića stopala držite dulje vrijeme, od 10 do 20 sekundi.

Svrha: Jačanje izdržljivosti unutarnjih mišića stopala, poboljšanje dugoročne stabilnosti svoda stopala.



3. Vježbe s ručnikom

Izvođenje: Sjednite na stolicu, stavite bosu nogu na mali ručnik na podu. Prstima pokušajte povući ručnik prema sebi što je više moguće savijajući prste.

Svrha: Jačanje mišića prstiju, poboljšanje spretnosti i snage stopala.



4. Vježba 'podizanje pete'

Izvođenje: U stojećem položaju podignite pete s poda dok ne stanete na prste. Polako se spustite prema dolje.

Svrha: Jača mišiće potkoljenice, mišiće stopala i poboljšava stabilnost gležnja.



5. Vježba podizanje kupole

Izvođenje: Opustite stopalo na podu. Zatim podignite luk stopala prema gore, formirajući kupolu, držeći prste opuštenima. Zadržite položaj 5-10 sekundi.

Svrha: Jačanje i aktiviranje plantarnih mišića te poboljšanje oblika i funkcije svoda stopala.



6. Maraton 'hvatanja'

Izvođenje: Sjednite bos na stolicu, rasporedite nekoliko malih predmeta oko sebe (npr. olovke, klikere). Prstima podignite predmete i stavite ih u posudu.

Svrha: Jačanje mišića prstiju i stopala te poboljšanje koordinacije i spretnosti.



7. Vježba 'skoči i zadrži'

Izvođenje: Iz stojećeg položaja napravite mali skok naprijed ili u stranu i doskočite na jednu nogu. Zadržite položaj 3-5 sekundi.

Svrha: Jača stabilizatore gležnja i stopala te poboljšava propriocepciju.

