

## Trajanje programa:

2 do 16 tednov

## Za koga je program primeren?

- Odrasli
- Osebe z oslabiljenim stopalnim lokom
- Rekreativni športniki
- Osebe z začetnimi oblikami hallux valgusa

## Kaj morate vedeti

- Vse vaje izvajamo bosonogi
- Napredovanje poteka postopno (več ponovitev, daljši čas zadržka)
- Po potrebi vključite pomoč strokovnjaka (fizioterapevt, podolog)
- Vaje se lahko prilagodijo posamezniku (plosko stopalo, hallux valgus ipd.)

## Kaj boste pridobili?

- Višji in stabilnejši stopalni lok
- Večjo moč intrinzičnih mišic stopala
- Manj bolečin pri gibanju
- Boljše ravnotežje in stabilnost
- Več samozavesti pri vsakodnevem gibanju

### UVODNA FAZA (1.-2. teden)

**Cilj:** Aktivacija notranjih mišic stopala in uvajanje v nošenje minimalistične obutve.

#### **Vadba:**

- vaja 'kratko stopalo': 3 × 10 ponovitev
- vaje z brisačo: 2 × 10 ponovitev
- dvigi na prste sede: 2 × 10 ponovitev

#### **Obutev:**

15–30 min dnevno nošenje minimalistične obutve doma



### ADAPTACIJSKA FAZA (3.-6. teden)

**Cilj:** Krepitev in nadzor loka ter večja vključenost abductor hallucis.

#### **Vadba:**

- vaja 'kratko stopalo' na eni nogi: 3 × 10
- dvig pete: 3 × 10
- kupolasta vaja: 2 × 15
- 'poberi' maraton: 2 min/stopalo

#### **Obutev:**

Minimalistična obutev do 1–2 ure dnevno



### KREPILNA FAZA (7.-12. teden)

**Cilj:** Funkcionalna moč in prenos v gibanje.

#### **Vadba:**

- vaja 'kratko stopalo' na eni nogi: 3 × 10
- dvigi na prste na robu stopnice: 3 × 15
- 'skoči in zadrži' vaja: 3 × 5–10
- hoja po prstih in petah: 1 min vsako
- vadba z mini trakom: 2 × 10

#### **Obutev:**

Do 4 ure dnevno



### FUNKCIONALNA FAZA (13.-16. teden)

**Cilj:** Samodejna aktivacija mišic stopala med gibanjem.

#### **Vadba:**

- hoja čez ravnotežno blazino
- mini poligon po taktilni podlagi
- bosonoga hoja po travi
- dinamični izpadni korak z aktivacijo loka

#### **Obutev:**

Redna uporaba minimalistične obutve



### 1. Vaja kratko stopalo

**Izvedba:** V sedečem ali stoječem položaju poskušaj skrajšati stopalo tako, da vlečeš metatarzalne glave proti peti brez zvijanja prstov. Drži 5 sekund in sprosti.

**Namen:** Aktivacija in krepitev intrinzičnih mišic stopala, izboljšanje stabilnosti loka.



začetna pozicija

### 2. Vaja kratko stopalo z zadržkom

**Izvedba:** Enako kot vaja kratko stopalo, le da krčenje mišic stopala držiš dlje časa, od 10 do 20 sekund.

**Namen:** Krepitev vzdržljivosti intrinzičnih mišic stopala, izboljšanje dolgoročne stabilnosti stopalnega loka.



### 3. Vaje z brisačo

**Izvedba:** Sedi na stol, bosonogo stopalo položi na manjšo brisačo na tleh. S prsti poskušaj brisačo čim bolj potegniti k sebi z zvijanjem prstov.

**Namen:** Krepitev mišic stopalnih prstov, izboljšanje spretnosti in moči stopala.



### 4. Vaja dvigi na prste

**Izvedba:** V stoječem položaju dviguj pete od tal, dokler ne stojiš na prstih. Počasi spusti nazaj.

**Namen:** Krepi mečne mišice, stopalne mišice in izboljšuje stabilnost gležnja.



### 5. Kupolasta vaja

**Izvedba:** Stopalo položi na tla, sproščeno. Nato dvigni lok stopala navzgor, tako da oblikuješ kupolo, prsti ostanejo sproščeni. Drži položaj 5–10 sekund.

**Namen:** Krepitev in aktivacija plantarnih mišic ter izboljšanje oblike in funkcije stopalnega loka.



### 6. 'Poberi' maraton

**Izvedba:** Bosonogo sedi na stolu, okoli sebe razporedi več majhnih predmetov (npr. svinčnike, frnikule). Z nožnimi prsti predmete pobiraj in jih odlagaj v posodo.

**Namen:** Krepitev mišic prstov in stopala ter izboljšanje koordinacije in spretnosti.



### 7. Vaja 'skoči in zadrži'

**Izvedba:** Iz stoječega položaja izvedi majhen skok naprej ali vstran ter pristani na eni nogi. Položaj ohrani 3–5 sekund.

**Namen:** Krepi stabilizatorje gležnja in stopala ter izboljšuje propriopcijo.

