

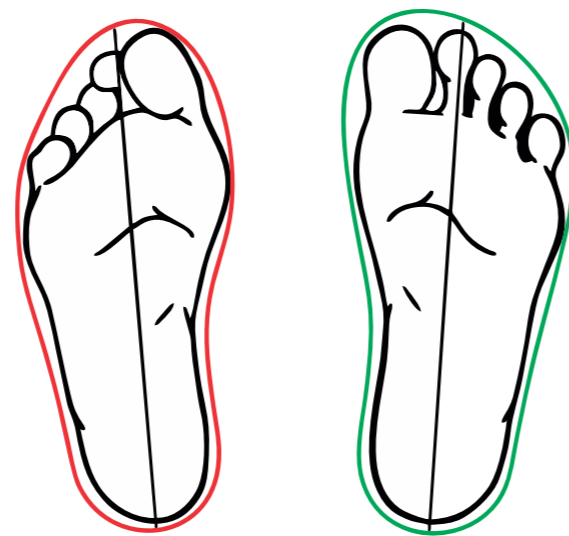
PRI NOSENÍ BAREFOOT TOPÁNOK MÁ POSILŇOVANIE CHODIDIEL OBROVSKÝ VÝZNAM



Barefoot obuv sa celosvetovo teší čoraz väčšej popularite. Aj množstvo Slovákov a Sloveniek už vymenilo úzke tenisky, nepohodlné šľapky či vysoké lodičky za oveľa príjemnejšiu alternatívu. Barefoot topánky imitujú chodenie naboso, čo je pre zdravie našich nôh to najlepšie, čo môžeme sami sebe a svojim deťom dopriať. Navyše sa môže pochváliť prepracovaným a moderným dizajnom, ktorý sa hodí do práce, školy aj na večerné prechádzky mestom. Netreba zabúdať, že zdravie nôh priamo ovplyvňuje všetky svaly a kĺby v našom tele – kolená, bedrá aj kríže. Preto je potrebné venovať výberu obuvi naozaj veľkú pozornosť.

MALÝ TRIK ODHALÍ VŠETKO

Na to, aby ste zistili, či sú vaše topánky pre vás skutočne ideálne, stačí rýchly pokus. Vyberte z nich stielku a nakreslite jej obrys na čistý papier. Na kresbu položte vaše chodidlo a porovnajte – presahuje vaša nohy obrisy?



V bežnej obuvi sa naše chodidlá prispôbujú tvaru topánok a strácajú tak niektoré zo svojich primárnych funkcií. Barefoot obuv je vyrobená tak, aby našim nohám poskytovala dostatok priestoru.

CVIČENIA NABOSO, KTORÉ POSILŇUJÚ CHODIDLÁ, ZVYŠUJÚ PRITOM FLEXIBILITU ČLENKOV A ZLEPŠUJÚ VZORY CHÔDZE.

Svoju celkovú pohodu môžeme zlepšiť pomocou niekoľkých jednoduchých cvičení:

1. Sťahujeme klenbu chodidla zatlačením prstov do zeme. Naša noha by sa mala siahnuť v strede a vyklenúť nahor, pričom sa nám odhalí oblúk klenby (obrázok vpravo).



2. Prepleťme prsty ruky s prstami na nohách. Vydržme aspoň 30 sekúnd až minútu.



3. Snažíme sa na podložke najskôr roztriahnuť všetky prsty. Zdvihneme len palec a ostatné prsty necháme položené na zemi. Následne sa pokúsime zmeniť pozíciu, kedy prsty smerujú hore a palec dole.



4. Stuhnuté svaly uvoľníme pomocou tvrdej loptičky. Rolujeme chodidlo po loptičke dopredu a dozadu.



5. Naťahujeme chodidlo smerom dopredu. Môžeme urobiť pár krúživých pohybov v členkoch.



Samotné cvičenia zaberú len niekoľko minút, no pre naše telo majú obrovský význam. Nosenie barefoot obuvi tak dostane potrebný základ a my môžeme pohodlne vykročiť na cestu za lepším zdravím.

SPRÁVNA OBUV NIE JE VŠETKO

Nesmierne dôležité je aj to, aby boli svaly nôh v správnej kondícii. Pri prechode na barefoot by sme na to rozhodne nemali zabúdať. Je to ako keby ste roky nosili sadru, avšak fyzikálnu terapiu by ste následne vynechali. Jednotlivé procesy majú svoju postupnosť. Len keď ich absolvujeme všetky, môžeme očakávať, že na konci nás čaká vytúžený cieľ. Ak teda hľadáme udržateľnú cestu pre zdravé nohy, musíme myslieť na niečo viac ako len na topánky.

ZAMERAJME SA NA CVIČENIE

Pri tréningu väčšina z nás prehliada dve najkritickejšie časti svojho tela, ktorými sú chodidlá. Venujeme sa radšej hrudi, ramenám či chrbtu. Nohy sú pritom základom držania tela, no v posilňovni ich často ignorujeme.

Starajme sa o svoje nohy, vybudujme si flexibilitu v chodidlách a zvyšok tela sa nám poďakuje.

Autor: Bc. Tomáš Pillár, HENDI CENTRUM Piešťany
Zdroj foto: anyas reviews

be lenka

HENDI
CENTRUM
intenzívna rehabilitácia