

Masážní kuličky pro dětská chodidla – cviky

Správné protahování a cvičení s chodidly posiluje a protahuje svaly, podporuje správné držení a vývoj chodidla a slouží jako prevence vzniku plochonoží. Zároveň formou zábavy rozvíjí motoriku dětí.

Doporučení: cviky opakujte alespoň 5x za sebou ideálně několikrát za týden.

1. Umístěte kuličku pod jedno chodidlo, nohu mírným tlakem přiložte na kuličku a krouživými pohyby jezděte chodidlem po kuličce. Cvik opakujte 5x doprava, 5x doleva, poté vyměňte chodidlo. Kulička spodní stranu chodidla příjemně masíruje a připravuje svaly pro další cviky.



2. Chytněte kuličku mezi chodidla tak, aby nevypadla a nohy natahujte a přitahujte k sobě. Snažte se chodidla nevytáčet do boku. Při oddálení chodidel se nohy propnou do špičky. Při přiblížení se ohnou do pravého úhlu a dochází k protažení achillovy paty. Cvik opakujte nejméně 5x.

3. Stejná pozice cviku jako u přechozího. Pouze kuličku mezi chodidly válíte tak, aby nespadla. Jedno chodidlo jde k sobě, druhé od sebe a zpět. Cvik zvyšuje koordinaci a soustředění při jeho provádění. Pro zvýšení obtížnosti můžete cvik provádět v sedě, kdy je na nohy vidět nebo v leže, kdy naopak dítě na nohy nevidí a je potřeba se více soustředit.



4. Snažte se kuličku uchopit prsty a předat ji z jedné strany na druhou. Poté kuličku pustit a znova uchopit a položit ji zpět. Tento cvik opakujte nejméně 5x pro každou nohu. Pro zvýšení obtížnosti se pokuste jednou nohou chytout obě kuličky nebo v sedě chytout do každé nohy jednu kuličku a předat na opačnou stranu.

5. Uchopte kuličky prsty, lehněte si nebo přejděte do polosedu a kmítejte nohami v kolenou nahoru a dolů. Snažte se nohu v kolenou propnout. Jen pozor, ať kuličky nespadnou.



6. Uchopte prsty kuličky a otáčejte kotníky doprava, po chvíli doleva. Můžete střídat nohy nebo protahovat oba kotníky najednou.

Zábavný tip: přichystejte si barevné kelímky a kuličky dávejte do kelímku dle vámi určeného barevného pravidla. Kuličky také můžete chodidly pokládat na různě vysoká místa (na zem, na schodek, na židličku). Tím zvýšíte náročnost cviku. Stejně tak můžete mít při cviků ruce upažené, předpažené, za hlavou nebo v bok.



SPRÁVNÁ VOLBA
PRO VAŠE NOHY