

Lábtorna a lúdtalpasság megelőzésére

A megelőzés és a kezelés legfontosabb részének a tornát tartjuk, amely kifejleszti és megerősíti a lábboltozat tartó izmait. A torna végzésénél a legfontosabb a rendszeresség és fokozatosság. A fokozatosság elvének megfelelően először kevesebb és könnyebb gyakorlatokat kell alkalmazni, majd növelni kell a gyakorlatok számát és idejét. Ellenkező esetben izomgörcs és fájdalom jelentkezhet.

A tornát legajánlatosabb esti fürdés előtt játékosan végezni, de lehet napközben is többször. A tavaszi, nyári meleg időszakban jó, ha a gyermek természetes talajon jár, és tornázik (homok, kavics, kő, fű stb.), mert ez is elősegíti a talp izmainak erősödését. Szobában azonban viseljen cipőt.

Gyakorlatok:

Előkészítő gyakorlatok

- Ülő helyzetben meztláb, nyújtott térd mellett a lábujjak hajlítása – karmolás – a talp „ökölbe szorítása”.
- Hajlított lábujjakkal a talp illetve befele forgatása – megtekintése.
- A lábujjak legyezőszerű terpesztése.

Előkészítő lazító gyakorlatok

- Ülő helyzetben a lábunkat kezünkbe véve lassan dörzsöljük az ujjaktól a sarok fele haladva. Masszírozzuk a talpát, lábszárát.
- A lábujjakat kézzel megfogva alaposan átmozgatjuk (hajlítás, feszítés, terpesztés).
- A két öregujjat összeakasztjuk és megpróbáljuk széthúzni.
- A behajlított lábujjakra óvatosan ránehezedünk (ülve és állva is végezhető).
- A gyakorlatot megszakítva a talpat gyors, apró mozdulatokkal a földhöz ütögetjük (talpi izomlazítás).
- Babzsák vagy kislabda talppal történő gyúrása.

Járógyakorlatok

- Lábujjhegyen járás, magasan tartott karral.
- Sarokjárás az ujjak és a láb elülső részének elemelkedésével.
- Kis székre, vagy zsámolyra állva az ujjakkal megkapaszkodunk a zsámoly szélébe, majd elemeljük az ujjakat a szék széléről.
- Egyik láb ujjait a talajtól elemeljük, másik láb ujjait karomállásban tartva járunk, majd fordítva.
- Négykézláb állásból fenekünket megemelve, kezünkön és a lábujjak megfeszítésével járunk.
- Guggoló ülésben kezünket derekunkon összekulcsolva járunk úgy, hogy az ujjakkal jól ellökjük magunkat.
- Guggolás – kezünket fejen tartva felváltott lábbal járunk, illetve békaugratásokat végzünk.
- Magas térdemeléssel járunk úgy, hogy a járást ujjainkkal elősegítjük, elrugaszkodunk a talajtól.
- Guggolásnál a kezünket kissé előre tesszük a talajon, majd lábunkkal elrugaszkodva előreugrunk (kenguruugrás).
- Álló helyzetben egyikláb ujjait megfeszítjük és a sarkat magasan elemeljük, miközben a lábat csípőben és térdben enyhén hajlítjuk
- Sarokjárás az ujjak fel húzásával
- Egy lábon állva másik lábunkat az álló combra tesszük, kezünket imádkozó tartásban a fejünk tetejére tesszük (faállás).
- Golyót, ceruzás fogunk lábujjainkkal és ezzel járunk (ne koppanjon a kemény tárgy a talajon).
- Papírt és rongyot összeszedni a lábujjakkal és egy helyre vinni (szemét gyűjtés, postás művelet).

Tornaszerezelt végzett gyakorlatok

Tornaszerek: papírszalvéta, krepp papír, kendő, zokni, szalag, golyó, kavics, zsírkréta, ceruza, színes számrúd, babzsák, labda
Színes krepp papírral, sállal, papírszalvétával végzett gyakorlatok.

Talajon vagy kis széken ülve meztláb:

- Papírszalvétát kiterítjük a talpunk alatt, megpróbáljuk felvenni egyik, majd másikkal
- Papírszalvétát kiterítve a talpunk alatt, majd egyik láb ujjainal megfogjuk, a másik láb ujjainal pedig tépegetni próbáljuk
- Ugyanezt a gyakorlatot a levegőben végezve a gyakorlat izomerősítő szempontjából hatásos
- A sok apró darabra tépett papírszalvétát megpróbáljuk a lábujjak alá gyűjteni, minél többet.
- Felállva a tépett darabokat meghatározott helyre (papírkosárba) gyűjtjük.
- Krepp papírt a lábujjakkal fogva a kigyót vagy más érdekes formát lehet kialakítani csípőből végzett erőteljes lengetéssel.
- Ülve, a színes krepp papírt magunk elé fektetjük, lassú karmoló mozdulatokkal összegyűrve a színes csíkot eltüntetni igyekszünk. Ezt a gyakorlatot kendővel, szalaggal, zoknival is végezhetjük.
- A kendőt megpróbáljuk egyik lábból a másikba venni, ott meglengetve visszavenni próbáljuk.

Golyó, kavics gyakorlatok

- A golyót egyik lábbal megfogjuk, majd a másik lábnak átadjuk.
- Mindkét lábbal golyót fogunk, a középén elhelyezett fém vagy cseréptálhoz megyünk pókjárással, ott elejtjük, és rákjárással megyünk a helyünkre.

Ceruza, zsírkréta, filctoll gyakorlatok

- Ceruzát vagy filctollat úgy kell megfogni a láb ujjjaival, hogy a hegye a kisujj fele nézzen. Az egyik lábbal fogjuk az író eszközt, a másikkal a rajzlapot támasszuk meg, írást, rajzolást gyakorlunk.

Színes szám rúd gyakorlatok

Ülve, lét talp alatt rajzlap vagy fehér papírlap, a gyermek mellett különböző színű számrúd.

- A rajzlapra lábujjal fogva a szám rudakat különböző alakzatokat építünk.

Babzsák gyakorlat

Ülve:

- A babzsákot az egyik lábbal a másikba átvesszük.
- A babzsákot felvesszük, ledobjuk váltott lábbal.

Állva:

- A lábujjal megfogjuk, felemeljük, eldobjuk a babzsákot.
- A babzsákot a lábujjal fogva váltakozva előlről és hátulról kézbe feladjuk.

Szer nélkül végzett gyakorlatok

(Talajon ülve meztőláb)

- A két talpat ökölbe szorítva hajlított térdel összeérintjük, a sarok és lábujj érintkezik, a talpak között a talp hajlékonyságától függően rés keletkezik.
- A két talp közötti résen kikukucsálunk, mint az ablakon vagy távesövön.
- Nyújtott térdel terpeszbe ülünk, s gyakoroljuk az ökölbe szorított láb (karmolás) és a láb feszítés (spiccelés) gyors váltogatását.
- A hashoz húzott térdel lefeszített lábbal ülünk, ebből térdnyújtás terpeszbe, a lábujjak karmolásával folyamatosan váltogatjuk lábunkat.
- Zárt lábbal nyújtott térdel ülünk, a lábat lefeszítjük, majd a térdet elhúzva a talpat összeérintjük, majd lábunkat kinyújtjuk, és az ujjakat terpesztjük.
- Az egyik térdet a hashoz húzzuk, az ujjakat karomban tartjuk, a másik térdet nyújtva az ujjakat karomban tartjuk. Lábcserét végzünk folyamatosan végezve a gyakorlatot.
- A két talpat ökölbe szorítjuk, és középén összeérintjük. Váltva, oldalra a levegőbe emeljük és közben a lábat lefeszítjük, majd vissza középén ökölbe szorítva, ugyan ez a másik lábbal is elvégezhető.
- Mindkét térdet a hashoz húzzuk, miközben ökölbe szorítjuk. Az ujjak kinyújtásával a lábat kissé előre visszük, miközben az ujjakkal segítünk (gilisztamozgás).

Két személy által végzett gyakorlatok

- Két személy, egymással szemben állva, tenyerüket egymásnak feszítve próbálják eltolni egymást, váltott lábbal (jobb, majd bal elől).
- Egyik személy kissé leguggol, másik háttal neki a kezét hátrátéve megfogja az előző kezét és megpróbálja elhúzni (mintha nehéz terhet húzna).
- Az egyik személy lábára áll a másik és így mennek előre illetve hátra.
- Egyik szülő leül, kicsiny zsámolyra lábait terpeszti, míg a gyermek a lábakon a combokra felmegy.
- Két személy egymással szembe leül, és lábait egymásnak feszíti, egyiket, majd a másikat nyomja el úgy mintha kerékpárt hajtana.
- Háton fekvé a két személy a lábukat térdbe behajlítva egymásnak feszíti, majd felfele kinyújtja úgy, hogy a talpak együtt maradjanak.
- Söprű nyélen állva azt görgetni kell a talp alatt előre, hátra.
- Ugyan ezt a gyakorlatot ülve is végezhetjük.
- Kisebb gyermek kijelölt egyenes vonalon járjon végig.

Labdával végzett gyakorlatok:

- A futball nagyságú labdát két talppal ujjak segítségével megemelni, majd letenni.
- Ugyan ezt a gyakorlatot úgy, hogy a labdát magasra kell emelni.
- Két személy esetén a labdát egymásnak kell dobni lábbal és lábbal kell elkapni.

Sok egyéb hasonló gyakorlatot is ki lehet találni kinek-kinek találékonyasága szerint.

Jó tornát, jó egészséget kívánunk!