
CUKORBETEGEK LÁBTORNÁJA

(A düsseldorfi egyetem módszere alapján)

Üljön egy támlásszék legszélére!

Talpait helyezze a talajra, és lábujjait hajlítsa be, majd feszítse felfelé. Mindkét oldalon egyszerre, tíz alkalommal.

Sarkát helyezze a talajra, és lábfejét bokában feszítse felfelé, majd helyezze a talajra. Ezután sarkát emelje fel és lábujjait tartsa a talajon, Mindkét oldalon egyszerre, tízszer.

Sarkait helyezze a talajra, majd lábfejét emelje fel, mint az előbbi gyakorlatnál, de oldalt kifordítva helyezze le. Ezután oldalt emelje fel, majd közepén helyezze a talajra. Ügyeljen arra hogy a sarka mindvégig a talajon maradjon.. Mindkét oldalon egyszerre, tízszer.

Fenti gyakorlatot ismétlje meg, ám ezúttal a lábujjait tartsa a talajon, és a sarkát emelje meg és helyezze le oldalra.

Emelje föl a lábát és nyújtsa ki térdbe. A levegőben feszítse hátra, majd lefelé a lábfejét. Felváltva a két lábon, tízszer.

Nyújtsa ki az egyik lábát a talajon, emelje fel és feszítse hátra lábfejét, majd helyezze vissza a talajra. Felváltva végezze a gyakorlatot mindkét oldalra.

Végezze az előző gyakorlatot mindkét lábbal egyszerre.

Nyújtsa ki mindkét lábát és nyújtva emelje fel, majd lábfejét feszítse hátra ill. a talaj fölé. Ezután helyezze vissza a talajra. Egyszerre végezze a gyakorlatot a két lábbal, összesen tízszer.

Nyújtsa ki az egyik lábát, majd emelje fel. Körözzön a bokájával a levegőben kifelé és befele, majd írjon számokat velem a levegőben, végül helyezze vissza a talajra. Felváltva végezze a gyakorlatot a két lábbal, tízszer.

Helyezzen az egyik meztelen talpa alá egy újságlapot, majd lábujjaival gyűrje össze. Apró papírdarabkákat próbáljon az újságra ráhelyezni, és így gyűrje össze. Mindkét oldalon egyszer végezze a gyakorlatot.

E gyakorlatot naponta végezze!!