****

**Kako ohraniti stopala prožna in gibljiva**

**Vaje za gibljivost stopal**

Medtem, ko je velik del prožnosti vašega stopala odvisen od ohlapnosti vezi v vašem stopalu, vam lahko nežne vaje za mobilnost pomagajo ohraniti prožnost in ublažijo bolečine v stopalu. Ne glede na to, ali ste plesalec, tekač ali samo nosite čevlje (tesno obutev), vam bodo te vaje lahko koristile.

**Dvig na prste, dvig na palec, krčenje prstov (kladivce)**

Vsak položaj zadržite pet sekund in ponovite 10-krat. Priporočljivo za ljudi s kladivastimi prsti ali s krči v prstih.



**Valjanje žogice za golf** (masaža stopala z žogico za golf)

Dve minuti valjajte žogico za golf pod stopalom. To je odlična masaža za spodnji del stopala in se priporoča ljudem s plantarnim fascitisom (bolečinami v peti), obremenitvijo stopalnega loka ali krči v stopalih.



**Zvijanje brisače**

Položite majhno brisačo na tla in jo vlecite, zvijate proti sebi samo s prsti na nogah. Upor lahko povečate tako, da na konec brisače položite utež. Sprostite stopalo in ponovite to vajo petkrat. Priporočljivo za ljudi s kladivnimi prsti, krči v prstih in bolečino v podplatu stopala.



**Pobiranje frnikul**

Na tla položite 20 frnikul. S prsti na nogah pobirajte eno frnikulo naenkrat in jo dajte v majhno skledo. To vajo izvajajte, dokler ne poberete vseh 20 frnikul. Priporočljivo za ljudi s kladivastimi prsti, krčevitimi prsti in bolečinami v podplatu.



**Hoja po pesku**

Ob vsaki priložnosti sezujte čevlje in hodite po pesku na plaži, po travi ali neravni podlagi. Ta vaja masira vaša stopala, krepi prste in zagotavlja dobro splošno stanje stopal. *Pazi na steklo!*

**