

Vežbe za jačanje mišića stopala

Autor: Mihajlo Kostić

Datum: 11.12.2007.

Povrede skočnog zgloba u sportu su vrlo česte i čine 15-45 % od ukupnog broja sportskih povreda. U nastavi fizičkog vaspitanja i trenažnom procesu retko se koriste vežbe za jačanje mišića stopala, a one su neophodne za prevenciju povrede skočnog zgloba. Zato bi trebalo posvetiti pažnju učvršćivanju zglobnih veza i jačanju mišića stopala kako bi se izbegle bilo kakve povrede stopala i skočnog zgloba. Vežbe hodanja poželjno je izvoditi bosim nogama po pesku ili mekim strunjačama.



Hodanje na petama



Hodanje na prstima



Hodanje na unutrašnjoj strani stopala



Hodanje na spoljašnjoj strani stopala



Plantarna fleksija stopala



Dorzalna fleksija stopala



Everzija stopala



Inverzija stopala



Podizanje na prste



Istezanje mišića opružaća skočnog zgloba

Pored ovih osnovnih prikazanih vežbi u sledećoj fazi jačanja mišića stopala trebaju se koristiti pliometrijske vežbe niskog inteziteta (poskoci preko linija i markera (dot and line drills) i razne vrste poskoka sa vijačom) kao i atletske vežbe za pravilnu tehniku trčanja (niski skip, visoki skip, skokovi s noge na nogu, zabacivanja potkolenice, trčanje grabećim korakom...).