

Bokatorna az ízület mobilizálására és erősítésére

Széken ülve elhelyezzük a két bokánkat térdünk alá, egymás mellé zárva, és végig figyelünk rá, hogy a térd ne nyíljanak szét.

1. Lábujjakkal bekarmolunk és visszanyújtjuk egyenesre (6-8x)



2. Lábujjakat elemeljük plafon irányába, talpunk lent marad teljes hosszában és vissza leszorítjuk (6-8x)



3. Belső talpélünket elemeljük, térdünk marad középen, és vissza leszorítjuk (6-8x)



4. Külső talpélünket elemeljük, térdök összezárva, és vissza leszorítjuk (6-8x)



5. Lábujjra gördülünk és vissza leszorítjuk (6-8x)



6. Lábujjra gördülünk, nyit a két sarok egymástól, oda oldalra leszorítjuk, lábujjra gördülünk és vissza középre zárjuk (6-8x)



7. Sarokra gördülünk, lábfejünket meghúzzuk magunk felé, és vissza leszorítjuk (6-8x)



8. Sarokra gördülünk, távolítjuk egymástól a két lábfejünket, oldalra leszorítjuk, megemeljük és vissza középre zárjuk (6-8x)



9. Sérült lábunkat keresztezzük az egészséges lábunkon, és így visszafeszítjük a lábfejünket, lábujjakat is nyújtjuk, innen lefeszítjük a bokánkat és bekarmolunk a lábujjainkkal (6-8x)



10. Sérült bokánkkal körzünk (6-8x)



11. Kinyújtjuk a két lábunkat magunk előtt, térdeink is nyújtva vannak. Bekarmolunk a lábujjainkkal, lefeszítjük a bokánkat, visszafeszítjük magunk felé és nyújtjuk a lábujjainkat is (6-8x)



12. Két talpunkat szembe fordítjuk egymással, és vissza középre, két talpunkat elfordítjuk egymástól és vissza középre (6-8x)



13. Két lábfejünket befelé fölfelé jól meghúzzuk és vissza középre, kifelé fölfelé is jól meghúzzuk és vissza középre zárjuk és ellazítunk (6-8x)

