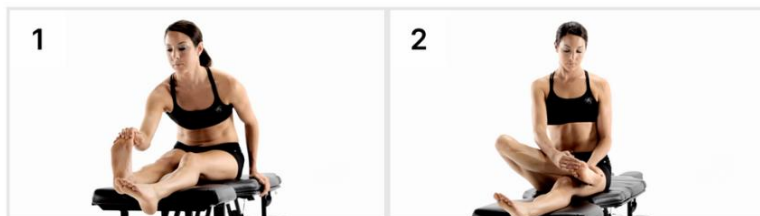


Plantarni fascitis

1. Istezanje plantarne fascije (sedeći)



3 serije x 5 ponavljanja

- Sedite sa ispruženim nogama.
- Dohvatite prste stopala i povucite ih ka sebi, posebno palac, dok ne osetite istezanje u svodu stopala.
- Ako ne možete da dohvatite, prebacite nogu preko kolena druge noge i iz tog položaja povucite prste.

2. Istezanje lista i plantarne fascije uz zid (stojeći, savijeno koleno)



2 serije x 5 ponavljanja – zadržati 20 sekundi

- Stavite prste povređenog stopala na zid.
- Peta ostaje na podu, koleno savijte i gurajte napred ka zidu.
- Osetićete istezanje u donjem delu lista i svodu stopala.
- Zadržite položaj 20 sekundi.

3. *Istezanje stopala uz flašu (sedeći)*



3 serije x 5 ponavljanja

- Sedite na stolicu.
- Uzmite čvrstu plastičnu flašu i stavite je ispod stopala.
- Lagano pritisnite flašu stopalom i kotrljajte napred–nazad

4. *Istezanje plantarne fascije u „broj 4“ položaju (sedeći)*



3 serije x 5 ponavljanja – zadržati 10 sekundi

- Sedite uspravno.
- Stavite članak povređene noge preko kolena druge noge (kao broj 4).
- Uхватите prste povređenog stopala i povucite ka sebi.
- Osetićete istezanje u tabanu.
- Zadržite položaj 10 sekundi.