

## **Lúdtalp torna karantén idején**

Lábunk anatómiai és biomechanikai jellemzői nagyban befolyásolják mindennapi mozgásainkat és testtartásunkat. A láb fiziológiás csont-, izom- és szalagrendszerében létrejött tartós egyensúlymegbomlás előbb-utóbb valódi elváltozásokat okozhat a térd, a csípő és a gerinc helyes tartásában és mozgásában. Az egésznapos terhelés – állás, gyaloglás, sportolás – nagyon kifáraszthatja a talp izmait, főként, ha már talpboltozat süllyedésről, lúdtalpról is beszélhetünk. Tünetként lesüllyedő talpi íveket, talpi- és láb fájdalmakat, görcsöket tapasztalhatunk. A sok gyermek- és felnőttkori lábelváltozás ellenére mindennapi életünk során nagyon ritkán foglalkozunk lábunk/talpunk egészségével, a kialakult elváltozásokat javító mozgásos korrekciójával. A videófilmben lúdtalp ellenható tornát láthatunk tíz percben, melyet mindenkinek ajánlunk.

A videófilmet készítette: Érdi-Krausz Zsuzsa gyógytestnevelő tanár.

<https://youtu.be/mJP1cpdnVJM>