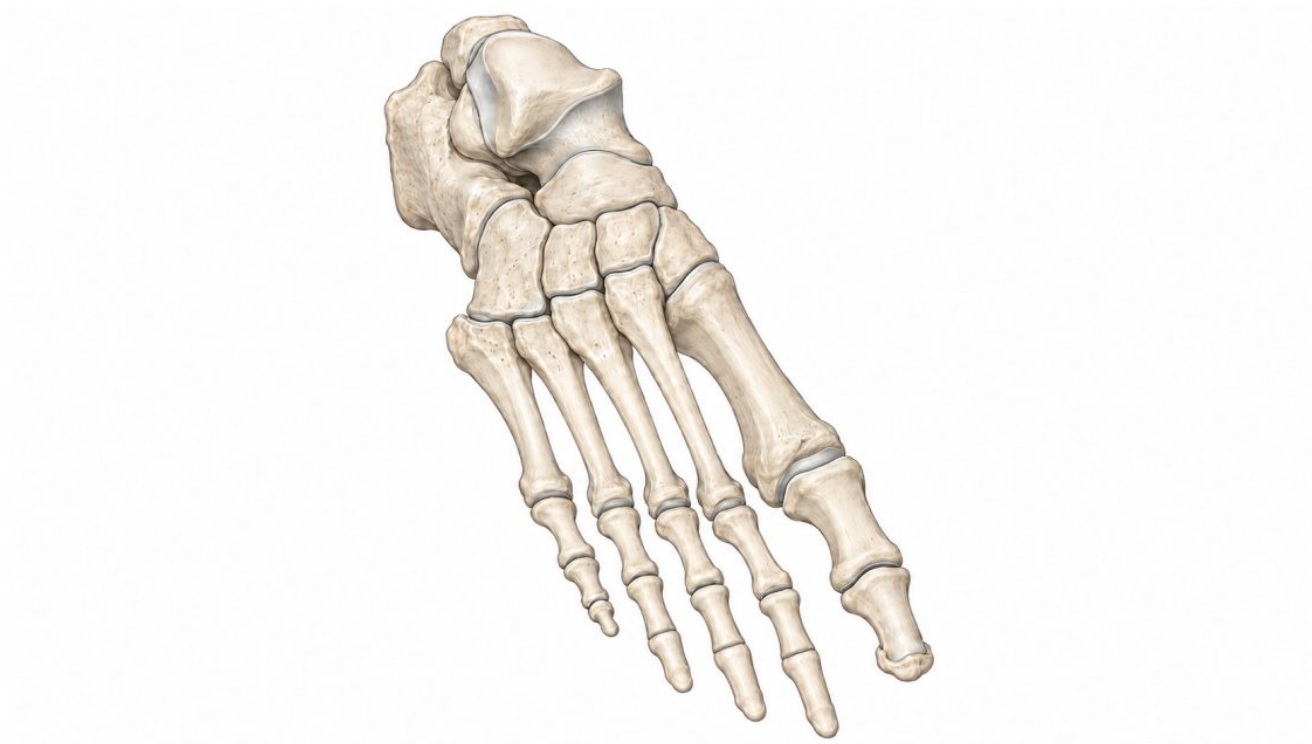


Kości tworzą ruchomą konstrukcję



- Stęp • śródstopie • palce

Stopa dostosowuje się do podłoża



Przyjęcie ciężaru

Przyjmuje ciężar ciała.

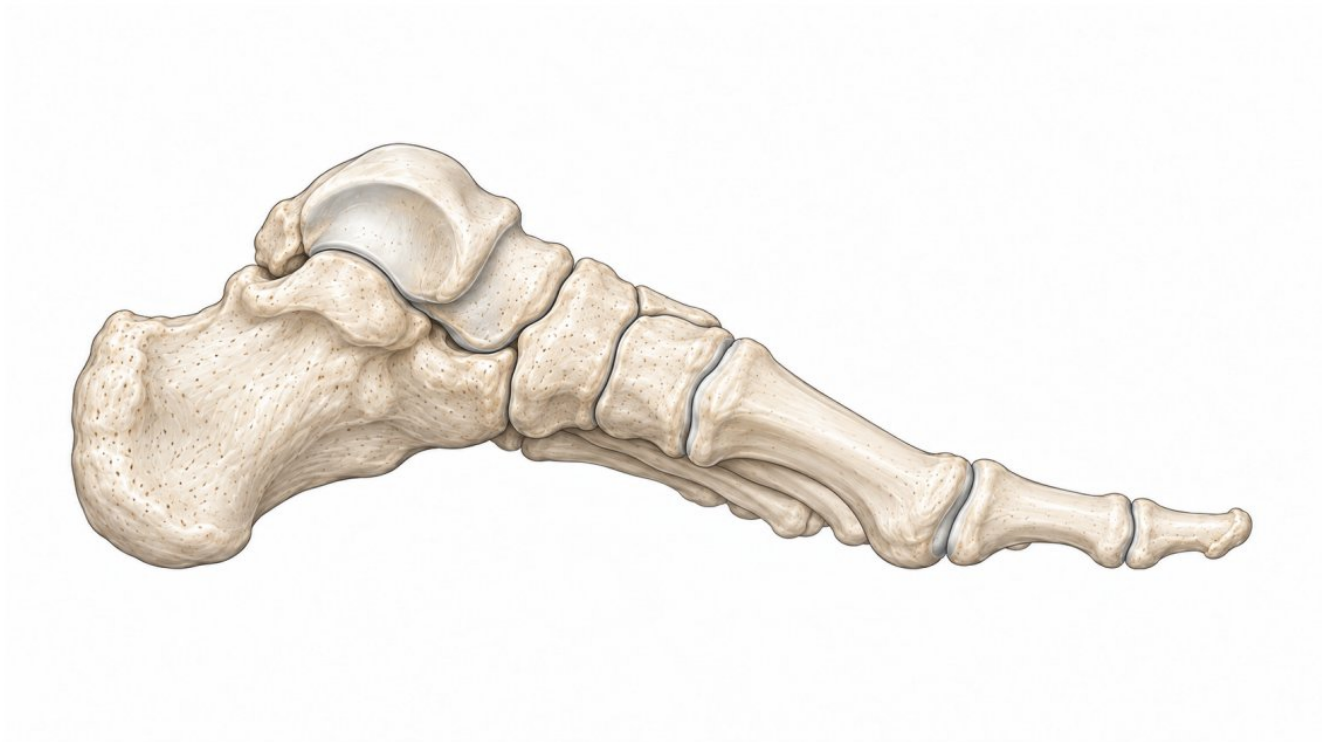
Podparcie

Tworzy podparcie do następnego kroku.

Odbicie

Ustawienie jednego fragmentu wpływa na pozostałe.

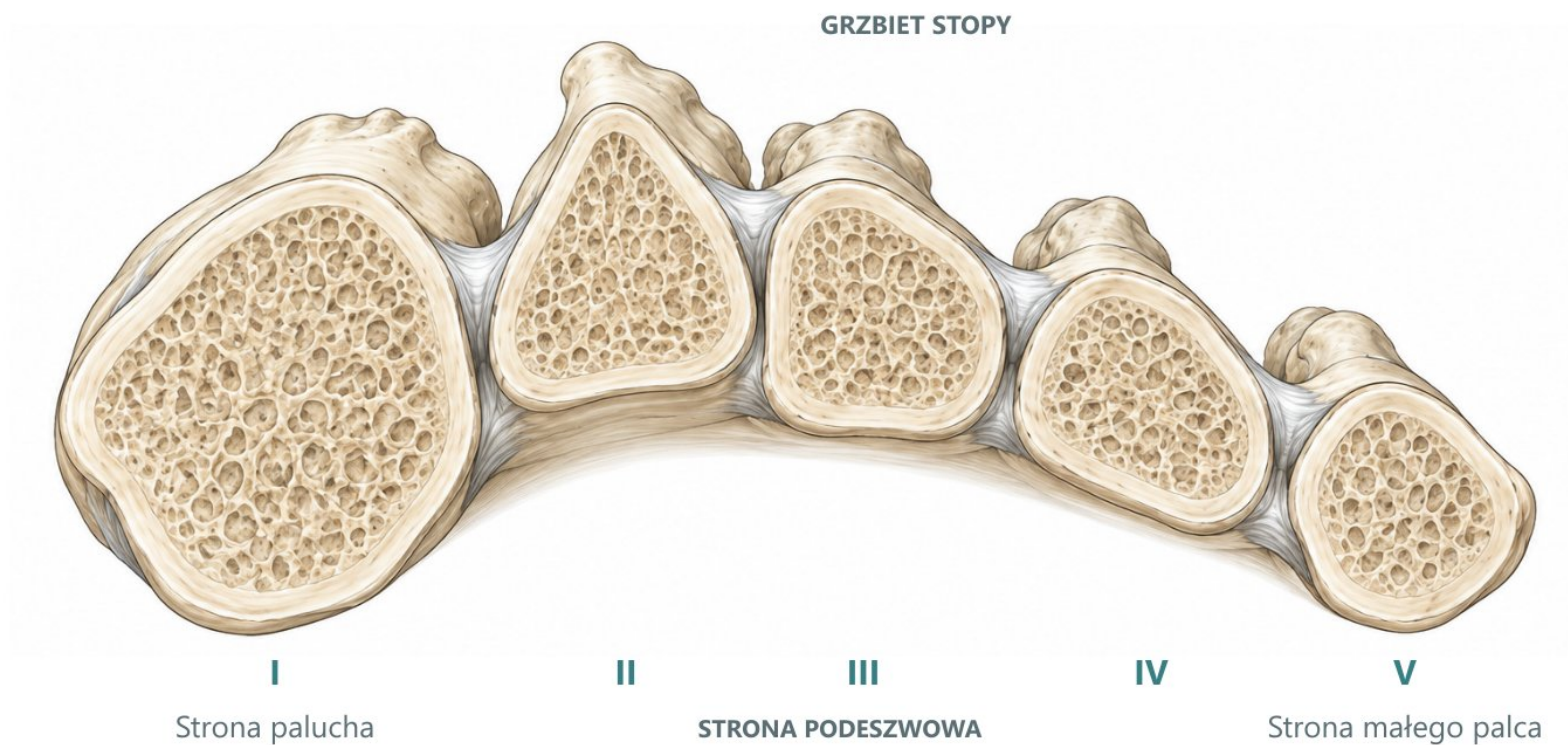
Sklepienie podłużne



- Łuk najlepiej widoczny od strony przyśrodkowej.
- Jego kształt zmienia się podczas obciążania.

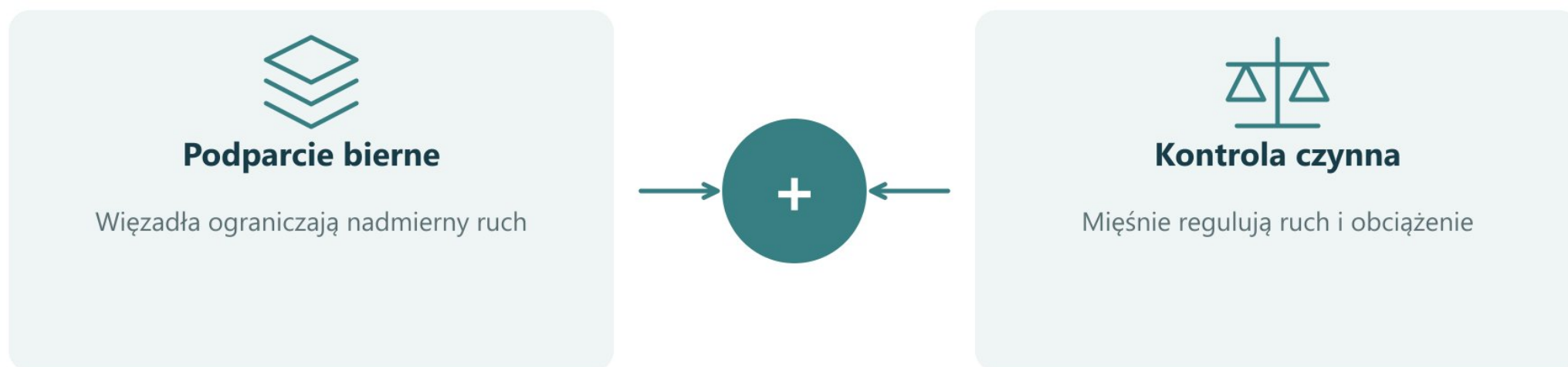
Sklepienie poprzeczne

Schemat przekroju w okolicy podstaw kości śródstopia



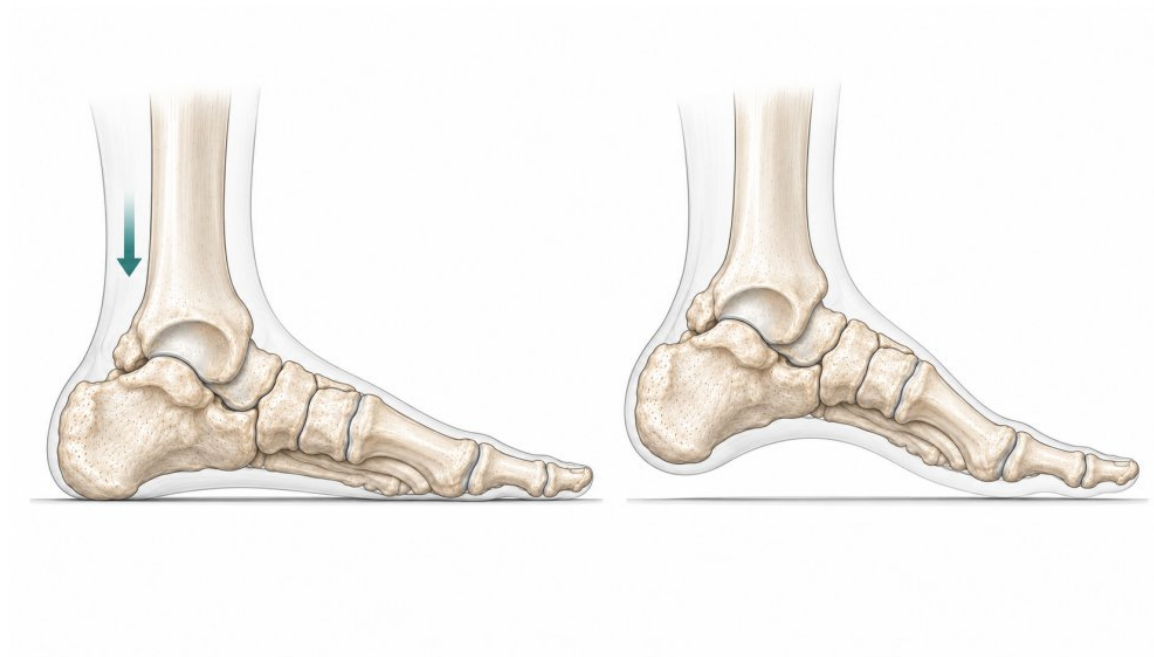
Znaczenie ma wzajemne ułożenie kości w poprzek stopy.
Celem jest sprawne podparcie, nie maksymalnie wysoki łuk.

Tkanki bierne i mięśnie współpracują



Pod obciążeniem stopa korzysta z obu układów jednocześnie.

Co oznacza elastyczna stopa?



W obciążeniu

Wygląd zmienia się po odciążeniu lub przy odpowiednim ruchu.

Po odciążeniu

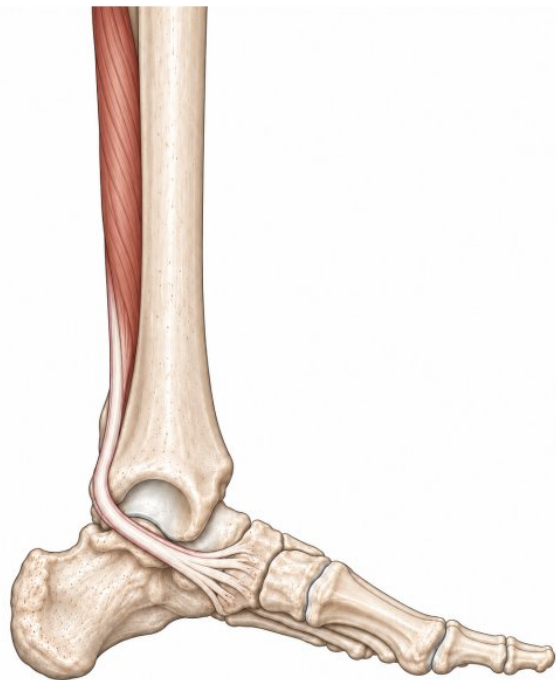
To różni ją od deformacji sztywnej.

Paluch koślawy: zmiana kilku elementów



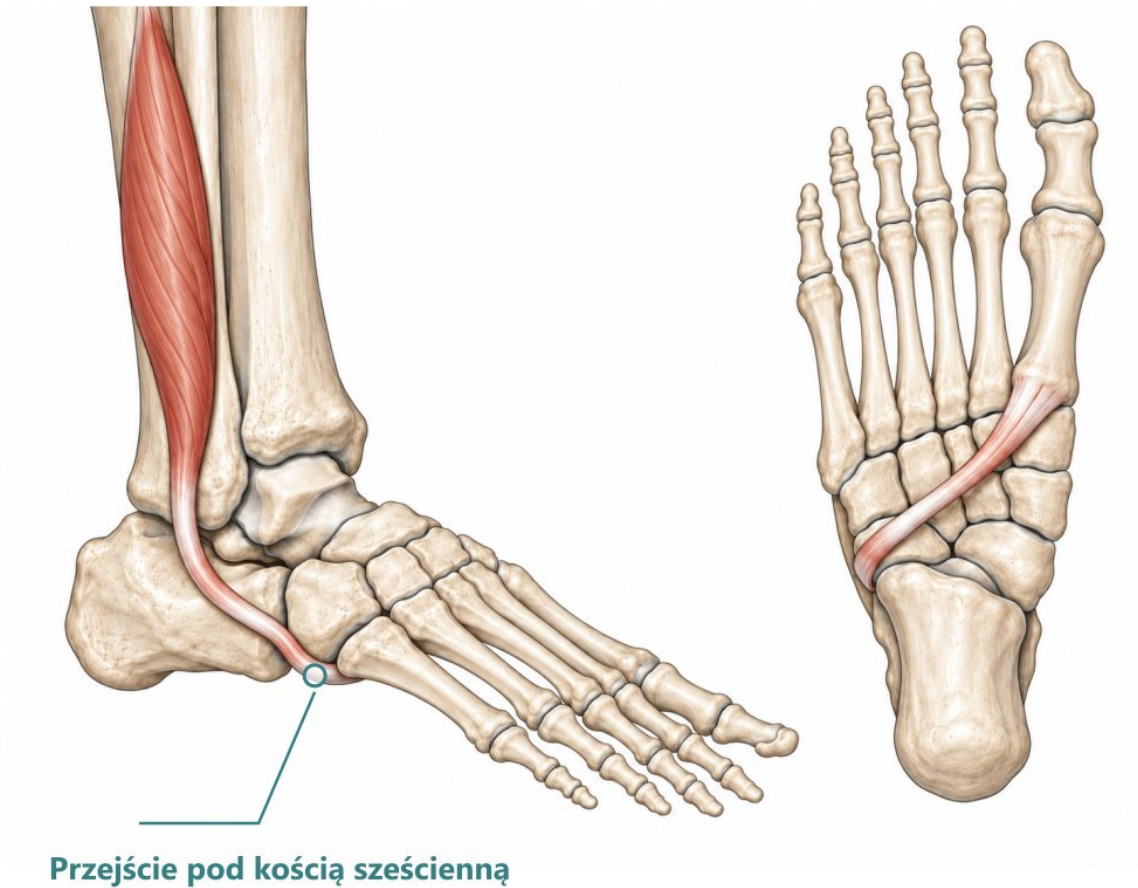
- Poszerzenie przodostopia
- Uwypuklenie po stronie przyśrodkowej
- Odchylenie palucha ku drugiemu palcowi

Mięsień piszczelowy tylny



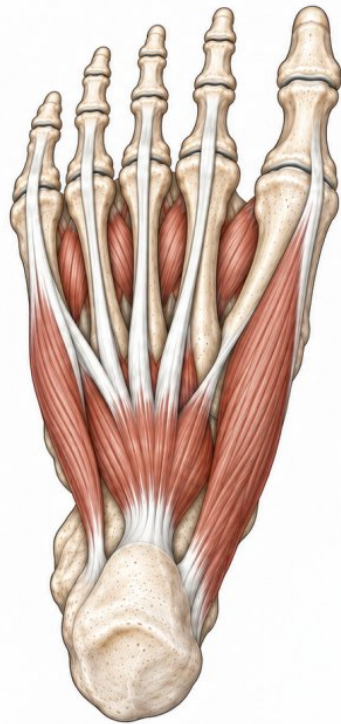
- Ścięgno biegnie za kostką przyśrodkową.
- Dochodzi głównie do okolicy kości łódkowatej.

Mięsień strzałkowy długi



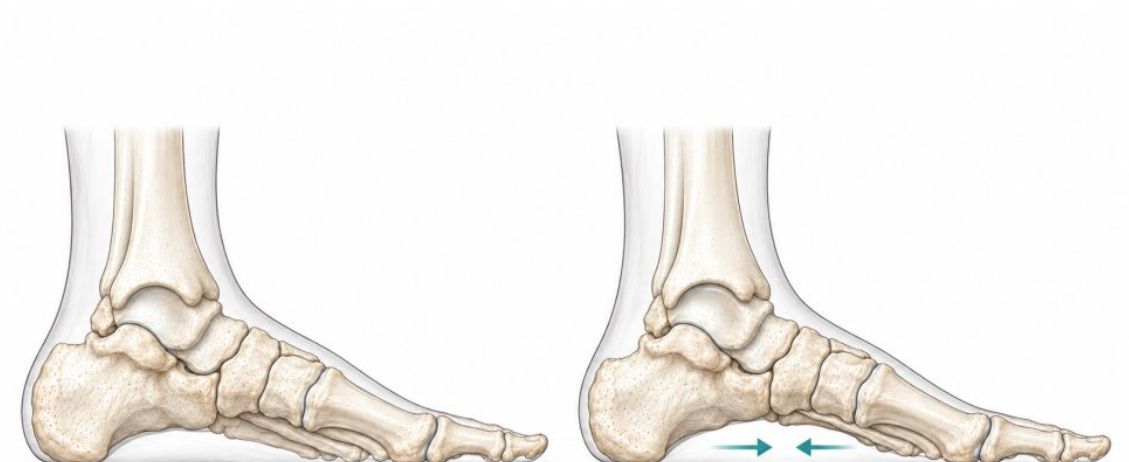
- Ścięgno przechodzi za kostką boczną i pod stopą.
- Dochodzi do podstawy I kości śródstopia i kości klinowatej przyśrodkowej.

Krótkie mięśnie stopy



- Zginacze krótkie
- Mięśnie międzykostne i glistowate
- Mięśnie palucha i małego palca

Krótką stopa bez podwijania palców



Spokojne podparcie

Czynna kontrola łuku przy zachowanym podparciu.

Łagodna czynna kontrola łuku

Z czasem łączymy ją ze staniem i ruchem.

Tomasz Poboży

Co przede wszystkim rozwija trening?



Pracę mięśni



Kontrolę ustawienia



Tolerancję obciążenia

Nie ma jednego ćwiczenia, które u każdego skróci wiotkie więzadła stopy.