

## Pēdas nozīme

Pēdas ir mūsu balsts un tās uztver mūsu ķermeņa svaru iešanas un skriešanas laikā, kā arī nodrošina līdzsvaru, mainot ķermeņa stāvokli.

Pēdas ir svarīgākā kāju daļa, jo balsta visu cilvēka ķermeņa svaru, bet pārvietošanās laikā pēdas kompleksā struktūra darbojas gluži kā atsperē un, saskaroties ar zemi, amortizē triecienus un grūdienus.

Katrā pēdā ir **26 kauli**, vairāk kā **100 saites** un **35 muskuļi**.

Visi 26 pēdas kauli izveido velvi, kas samazina iešanas vai skriešanas izraisītos triecienus.

Pēdas velvju arku uzdevums ir noturēt cilvēka stāvu, nest ķermeņa masu, kā arī nodrošināt pārvietošanos.

Pēdas arkas bez pārmaiņām saglabājas no bērnības līdz pat vecumam.

Pēdu veselība ir atkarīga no iedzimtības un ārējo apstākļu ietekmes.

Visbiežāk pēdas aparāta atslābumu un deformāciju izraisa pārlietu liela fiziskā slodze uz kājām, vai dažādas saslimšanas - locītavu slimības, vielmaiņas problēmas, u.c.

Sākot no skolas vecuma un turpmākajā dzīvē apavi ar supinatoriem palīdz saglabāt pēdu normālā stāvoklī. Ja iegādāti apavi, kuros nav šie supinatori, tad ir iespēja iegādāties ar supinatoriem aprīkotas zolītes<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup>Sportista veselība sākas no pēdām. <https://treneruabc.lv/sporta-blogs/profesora-ulda-gravisa-blogs/125-sportista-veseliba-sakas-no-pedam>

# Fiziskie vingrinājumi mājās pēdas muskulatūrai

(var izmantot taktilos paklājiņus vai citus dabas materiālus)

1. Pēdas kopā. Ķermeņa svars tiek pārnestš uz priekšu un atpakaļ. Pēdas netiek atceltas no grīdas.



2. Pēdas kopā, stīgi piespiestas grīdai. Ķermeņa svaru pārnes pa apli, neatceļot pēdas no grīdas. Izpildīt uz vienu un otru pusi. Var pildīt arī uz reljefainas virsmas.



3. Neliela atstarpe starp pēdām. Pārnest ķermeņa svaru pa apli, kā vingrojumā nr.2, bet nu jau atceļot pēdu daļas no grīdas un nostājoties uz pēdu ārmaļām, iekšmalām, papēžiem, pirkstgaliem. Uz abām pusēm atkārtoti vienādu reižu skaitu.



4. Pacelties pirkstgalos un atgriezties ar visu pēdas virsmu uz grīdas. Rokas var ielikt sānos vai atbalstīties pret sienu.



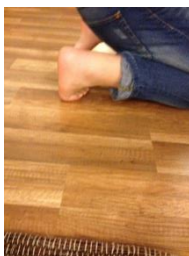
Vēl viena vingrojuma variācija- piecelties pirkstgalos, pietuities, atkal iztaisnoties pirkstgalos un novietot pēdas pie grīdas.



Vēl cita vingrojumu variācija- kājas plecu platumā, izvērst pēdas uz āru un piecelties pirkstgalos.



5. Sākuma stāvoklis četrāpus uz grīdas, plaukstas pret grīdu. Pārvieto pēdas zem sevis, svars uz pirkstgaliem. Ar rokām var atbalstīties pret grīdu vai novietot uz ceļiem. Noturēt pozu 5 ieelpas un 5 izelpas.



6. Izcelšanās uz abām kājām stāvot ar pusi pēdas uz paaugstinājuma, kura augstums vismaz 10 cm. Augšā pauze ar sasprindzināšanu 1 līdz 3 sekundes, lejā neapstāties.

7. Šo vingrinājumu pēdas apakšas muskuļiem saucu par „gliemezi”. Var veikt pa gumijas virsmu, vai paklāju. Savelkot pārmaiņus vienu un otru kāju.



8. „Gliemeža” variants ar abām kājām vienlaikus.

9. Staigāšana pa dažādām virsmām. Sevišķi vasarā rast iespēju biežāk staigāt ar basām kājām.



10. Pārcelt dažādus priekšmetus tos satverot ar kāju pirkstiem.

