

## Hasznos eszközök

---

Az alábbi eszközök, termékek a segítségedre lehetnek a lábad fejlesztése során. A zárójelben találsz terméklinkeket, de természetesen máshol is beszerezhetők. Szeretek már kipróbált eszközt és beszerzési helyet javasolni, ezért ezek találhatóak a listában.

A [RAD oldalán](#) vásárlásakor használd a *vandarad2017* kuponkódot, a [Naboso oldalán](#) pedig az *egeszsegeslab* kuponkódot 10% kedvezményért.

### 1. Lábujjtávolító, elválasztó

Többféle megoldás áll rendelkezésre:

- legegyszerűbb, ha a kézujjainkat összekulcsoljuk a lábujjainkkal, időben ez rövidebb, de intenzíven nyithatjuk ezáltal a lábujjakat
- kapható ún. lábujjelválasztó zokni ([itt vásárolható meg](#))
- az 5 lábujjas zokni, ez inkább csak a lábujjak külön mozgását teszi lehetővé és besegít a lábujjak távolításába is ([barefootpoint.hu](#), [barefootfamily.hu](#))
- lábujjtávolító szilikon eszköz ([Naboso](#)).

### 2. Instabil felületek egyensúlyfejlesztéshez és talajtextúrák

- párna, összehajtogatott pléd
- speciális instabil felületek ([dinamikus ülőpárnák](#), [egyensúlyozó félgömb](#), [stability tréner](#))
- Naboso matracok és talpbetétek: apró tüskés matracok és sima vékony talpbetétek, melyek célja a talp idegvégződéseinek stimulálása. Az egyetlen talpbetét, amit szívesen ajánlok, semmilyen megtámasztás nincs rajta. ([Naboso](#)),
- útközben: járdaszél, régi macskakő, kavicsos út, homok, füves felületek (térj le a járdáról)
- természetben, erdőben: kidőlt fatörzse, sziklák, nagy kövek (pl. patakban), frissen szántott föld stb.

### 3. Otthoni egyenetlen felületek létrehozására alkalmas tárgyak

- a természetes kavics, termések (különböző nehézségi szintek: gesztenye, toboz),
- üvegkavics, különböző méreteken kapható,
- kavicsszőnyegek ([Muffik](#), [Kőpakk](#))
- akupresszúrás matrac ([Yogabazaar](#)).

### 4. Nyújtáshoz eszközök

- jógablokk (max 5cm magas legyen), mely helyettesíthető könyvekkel, összetekert törülközővel ([Yogabazaar](#))
- heveder vagy egy sima öv ([Yogabazaar](#))

## **6. Masszázs vagy SMR labdák**

- majdnem bármilyen kisebb méretű és keményebb labda megfelel a talp görgetéséhez ([RAD labdák](#))

## **7. Minimalista vagy mezítlábas cipők**

Még egyszer a mezítlába/barefoot cipőmárka lista beszerzési helyek linkjeivel, folyamatosan bővítem. A listát itt tudod letölteni: [Minimalista cipők listája](#).