

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie stóp.

Liczba powtórzeń danego ćwiczenia: 10 do 20 razy w serii, ćwiczyć należy codziennie ok. 15-20 minut.

Przybory: 2 krzesła, kocyk, książka, piłeczka, szarfa, ołówek, chusteczka, kasztany.

ĆWICZENIE 1.

Pozycja wyjściowa - prawidłowa postawa, RR wzdłuż tułowia

Ruch: - chód na palcach, nogi proste w kolanach, pięty wysoko uniesione
- chód na piętach, palce skurczone

ĆWICZENIE 2.

Pozycja wyjściowa: Siad płaski

Ruch: naprzemienne zginanie i prostowanie stopy w stawach skokowych, z równoczesnym zginaniem palców

ĆWICZENIE 3.

Pozycja wyjściowa: leżenie tyłem, stopy oderwane od podłoża

Ruch: krążenia stóp do wewnątrz i na zewnątrz

ĆWICZENIE 4.

Pozycja wyjściowa: siad na krześle, stopy oparte o podłoże, RR wzdłuż tułowia

Ruch: - naprzemianstronne lub równoczesne unoszenie pięt bez odrywania palców od podłogi
- naprzemianstronne lub równoczesne unoszenie palców bez odrywania pięt

To samo wykonać stojąc, dłonie oparte na poręczach krzesła

ĆWICZENIE 5.

Pozycja wyjściowa: - siad na krześle, ławeczce, stopy oparte na podłożu, RR wzdłuż tułowia

Ruch: - chwyt palcami stóp różnych przedmiotów (woreczki, kasztany, ołówki, chusteczki)
- chwyt palcami stóp różnych przedmiotów i wyrzut w dal lub do celu

To samo ćwiczenie powtórzyć w pozycji stojącej.

ĆWICZENIE 6.

Pozycja wyjściowa: siad na krześle

Ruch - pisanie lub rysowanie na papierze ołówkiem przytrzymywanym między 1 i 2 palcem stopy

ĆWICZENIE 7.

Pozycja wyjściowa: - jak wyżej, stopy oparte na kocyku

Ruch: - zwijanie palcami stóp kocyka nie odrywając pięt od podłoża
- to samo z obciążeniem (na kocyku leży książka)

ĆWICZENIE 8.

Pozycja wyjściowa: - jak wyżej, stopa na piłeczce

Ruch: - toczenie piłeczki w przód i w tył - zmiana nogi

ĆWICZENIE 9.

Pozycja wyjściowa: - postawa stojąca, stopy równoległe, RR wzdłuż tułowia
Ruch: - skracanie stopy przez podkurczanie palców stóp, bez odrywania pięt

ĆWICZENIE 10.

Pozycja wyjściowa:- postawa stojąca przodem przed krzesłem, RR wzdłuż, szarfa zaczepiona o nogę krzesła

Ruch: - chwytając szarfę na przemian palcami stóp, przesuwanie szarfy tak aby obracała się wokół nogi krzesła, nie odrywając pięt od podłoża