Ćwiczenia na płaskostopie

1 Siad na krześle:

- turlanie palcami stóp kredki (pięty w górze)

- chwyt kredki palcami stóp, uniesienie ich nad podłogę bez odrywania pięt od podłogi

-zwijanie kocyka palcami stóp (bez odrywania pięt)

2. Leżenie tyłem przy ścianie nogi ugięte. Toczenie piłki stopami po ścianie w górę i w dół.

3. Siad ugięty stopy obejmują piłkę, wyrzut piłki stopami w górę

4.Przysiady na całych stopach.

5. W staniu wspinanie na palce i opadanie na cale stopy

Liczba powtórzeń danego ćwiczenia: 10 do 20 razy Ćwiczyć należy codziennie ok. 10-15min.

**Filmik z ćwiczeniami**

<https://www.youtube.com/watch?v=hrk7sMV38ec>