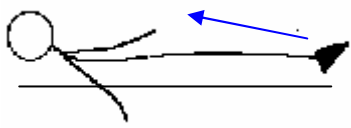
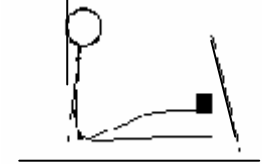
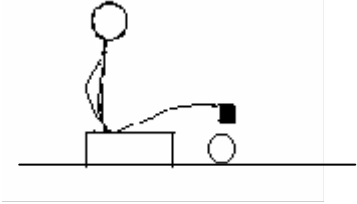


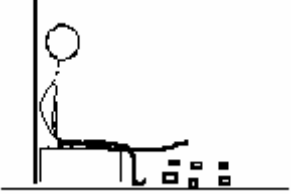
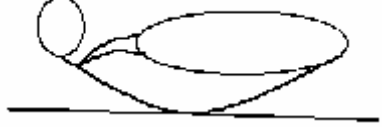
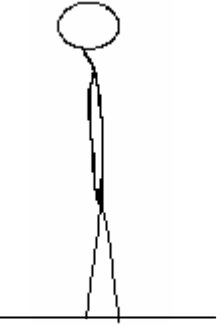
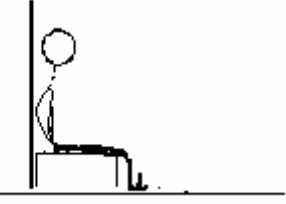


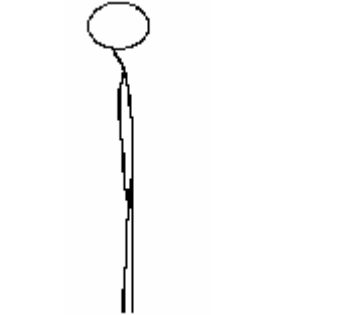


ZESTAW ĆWICZEŃ DOMOWYCH DLA PŁASKOSTOPIA

ĆWICZ CODZIENNIE OKOŁO 45 MINUT

Lp.	Rysunek	Opis	Dozowanie	Uwagi
1.		Położ się na plecach, chwyć woreczek palcami stóp i podaj woreczek stopą do ręki, zmiana nóg.	X 10	-oddychaj swobodnie -nie odrywaj głowy od podłoża.
2.		Usiądź przy ścianie w pozycji siad prosty. Ręce z tyłu podparte przy ścianie. Woreczek podnieś palcami stóp, rzuć woreczkiem za wyznaczoną linię. Zmiana nóg po wykonaniu ćwiczenia.	X 10	-oddychaj swobodnie, -trzymaj proste plecy.
3.		Siądź na stołeczku, chwyć chusteczkę palcami stóp, przenoszenie nóg nad piłką wraz z chusteczką.	X 5	-pozycja przy siedzeniu prawidłowa, -chusteczkę trzymaj w obu stopach jednocześnie.
4.		Położ się na plecach, palce stóp obciągnięte i w czasie leżenia ściąganie (napinanie pośladków i ich rozluźnianie).	X 10	-aby zmusić palce stóp do obciążania wkładamy między nie sznurek lub szarfę.
5.		Usiądź w siadzie skulnym, pięty trzymaj razem, palce rozsunięte, zwijaj nimi kocyk.	X 2	-plecy proste, -pamiętaj, aby pięty były oparte cały czas o podłogę.

6.		<p>Siądź na taborecie przy ścianie, drobne przedmioty rozsyp na podłodze, zbierz przedmioty stopą, wkładając do pudełka. Przed włożeniem przedmiotu obejrzyj go przez odwrócenie stopy podeszwowo.</p>	<p>Aż zostaną zebrane wszystkie przedmioty</p>	<p>-plecy proste</p>
7.		<p>Położ się na brzuchu, zaczeprę obręcz o palce stóp, ręce przenieś bokiem w tył. Wykonaj tzw. „kołyskę”.</p>	<p>X 3</p>	<p>-w przerwie ćwiczenia ręce pod brodę i głęboko oddychaj.</p>
8.		<p>Maszeruj po wyznaczonej linii na skróconych stopach (palce jak najbardziej podwinięte pod stopę).</p>	<p>X 1</p>	<p>-pamiętaj o prostych plecach, -głowa nie pochylona.</p>
9.		<p>Siedząc przy taborecie przy ścianie włóż długopis i staraj się napisać długopisem swoją ulubioną liczbę, zmieniaj stopę po wykonaniu ćwiczenia.</p>	<p>X 2</p>	<p>-plecy proste, -pracuje tylko stopa.</p>
10.		<p>Położ się na plecach, nogi zgięte w kolanach, staraj się klaskać stopami, palce stóp zgięte podeszwowo.</p>	<p>X 6</p>	<p>-w czasie ćwiczenia oddychamy swobodnie, ręce możesz ułożyć w świecznik.</p>
11.		<p>Siedząc na taborecie postaraj się złożyć gazetę w kulkę, a następnie ją kopnąć.</p>	<p>X 1</p>	<p>-plecy proste.</p>

12.		Maszeruj po pokoju na wysokich palcach (we wspięciu), pamiętaj o jak najwyższej pozycji we wspięciu.	1 minuta	-oddychaj swobodnie, -prawidłowa postawa.
-----	---	--	-----------------	--