

SP.1

04.05.-08.05.2020r.

Terapia ruchem dla klasy II/III

Ćwiczenia korekcyjne stóp – wzmacnianie mięśni wysklepienia stóp

Zapraszam do obejrzenia filmu.

<https://www.youtube.com/watch?v=AW42RaWlIFg>

Ćwiczenie 1.

Pozycja wyjściowa: Siad na krześle. Przed krzesłem na podłodze leży sznurek.

Ruch: Chwyć sznurka palcami stóp, uniesienie jego nad podłogę – po 10 razy na prawą i lewą stopę.



Ćwiczenie 2.

Pozycja wyjściowa: Leżenie tyłem. Nogi ugięte, palce stóp trzymają wstążkę za końce.

Ruch: Uniesienie nóg i wykonanie rowerka, z utrzymaniem wstążki palcami stóp - po 10 razy do przodu i do tyłu.



Ćwiczenie 3.

Pozycja wyjściowa: Siad na krześle. Przed krzesłem na podłodze leży złożona na pół wstążka. Pięta jednej stopy stoi na końcu wstążki.

Ruch: Zwijanie wstążki pod stopę ruchami zginania palców bez odrywania pięty od podłogi - po 10 razy na prawą i lewą stopę.



Ćwiczenie 4.

Pozycja wyjściowa: Siad na krześle. Przed krzesłem na podłodze leży rozłożony kocyk.

Ruch: Chwytnie brzegów kocyka palcami stóp, próba ułożenia z kocyka koperty – 10 razy.



Ćwiczenie 5.

Pozycja wyjściowa : Siad na krześle.Przed krzesłem na podłodze leży rozłożony kocyk . Stopy stoją na brzegu kocyka.

Ruch: Zwijanie kocyka pod stopy ruchami zginania palców bez odrywania pięt od kocyka- 10 razy.



Ćwiczenie 6.

Pozycja wyjściowa: Siad na krześle. Na podłodze przed krzesłem leżą dwa ołówki.

Ruch: Chwyć ołówków palcami stóp, uniesienie ich nad podłogę bez odrywania pięt od podłogi -10 razy.

