

TERAPIA RUCHU DLA KL.II/III,IV,V

ĆWICZENIA STÓP

Ćwiczenie 1. Usiądź na podłodze, trzymając obie nogi prosto przed sobą. Załóż za stopy ręcznik i trzymaj dłonie na końcach. Pociągnij ręcznik w kierunku ciała. Przytrzymaj przez 30 sekund. Następnie zrelaksuj się przez 30 sekund. Powtórz 5 razy.



Ćwiczenie 2. Stań przed krzesłem, który możesz przytrzymać, aby podeprzeć. Kołysz ciężarem do przodu i wspinaj się na palce. Utrzymaj tę pozycję przez 5 sekund. Następnie kołysz ciężarem do tyłu na piętach i unosząc palce u stóp. Przytrzymaj przez 5 sekund. Powtórz ćwiczenie 6 razy.



Ćwiczenie 3. Usiądź na podłodze, trzymając obie nogi prosto przed sobą. Weź opaskę i zakotwicz ją na stabilnym krześle lub nodze stołu. Owiń pętlę opaski wokół górnej części stopy. Powoli przyciągnij palce do siebie, a następnie wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz 10 razy.



Ćwiczenie 4. Usiądź na podłodze, trzymając obie nogi prosto przed sobą. Weź opaskę i owiń ją wokół dolnej części stopy. Trzymaj oba końce w dłoniach. Powoli celuj palcami, a następnie wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz 10 razy.



Ćwiczenie 5. Usiądź na krześle obiema stopami płasko na podłodze. Umieść mały okrągły przedmiot na podłodze przed sobą (mniej więcej wielkości piłki tenisowej). Trzymaj przedmiot między stopami i powoli unieś go, rozkładając nogi. Przytrzymaj przez 5 sekund następnie powoli opuść. Powtórz 10 razy.

