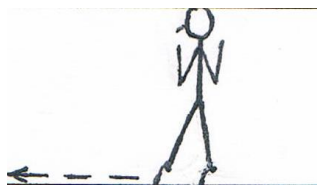


Propozycje ćwiczeń w domu

ZESTAW ĆWICZEŃ DOMOWYCH NA STOPY

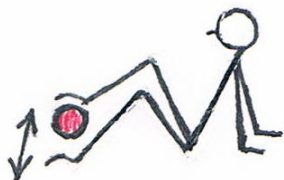
1. STANIE , RĘCE W FORMIE „ SKRZYDEŁEK”-MARSZ NA PALCACH , PIĘTY DO WEWNĄTRZ-1 MINUTA.



2. SIAD NA KRZESŁKU-ZBIERANIE RĘCZNIKA PALCAMI STÓPx10



3.SIAD ROZKROCZNY NA PODŁODZE-TOCZENIE PIŁKI PODESZWAMI STÓPx 10
PODRZUCANIE PIŁKI DO GÓRY x 10



4.SIAD NA TABORECIE-UDERZENIE O PODŁOŻE PALCAMI STÓP



5.LEŻENIE NA PLECACH-RĘCE WPOZYCJI „SKRZYDEŁEK”-„JAZDA NA ROWERZE” Z „NACISKANIEM PEDAŁÓW” PALCAMI STÓPx10

