

ĆWICZNIĄ PRZECIĄ PŁASKOSTOPIU.

W profilaktyce i leczeniu stóp płaskich stosuje się ćwiczenia wzmacniające mięśnie stopy utrzymujące jej sklepienie.

1. P.w. – siad na ławeczce ze stania obok, stopy ustawione równolegle.
ruch - unoszenie wewnętrznych brzegów stóp.
2. P.w. – jw.
ruch – wysokie unoszenie obu pięt.
3. P.w. – jw.
ruch – naprzemienne wysokie unoszenie pięt.
4. P.w. – jw. przodostopie uniesione.
ruch - rozstawianie palców stóp i podkurczanie ich.
5. P.w. – jw.
ruch – uniesienie nóg tuż nad podłogą, naciskanie paluchem jednej stopy na paluch stopy drugiej.
6. P.w. – jw.
ruch – przesuwanie palcami jednej nogi po podudziu nogi drugiej.
7. P.w. – jw.
ruch – uniesienie nóg tuż nad podłogą, naprzemienne, lekkie uderzanie palcami stóp o podłogę.
8. P.w. – jw. stopy lekko rozstawione.
ruch – zataczanie kółek stopami – „kręcenie młynka”
9. P.w. – jw.
ruch – składanie stóp podeszwowymi stronami do siebie.
10. P.w. – jw.
ruch – dosięganie podkurczonymi palcami jednej stopy (bez odrywania pięty) do kostki przyśrodkowej stopy drugiej.