

## **Płaskostopie** – zestaw ćwiczeń korekcyjnych

1. P.w. marsz w maksymalnym wspięciu na palcach ( czas 1 minuta ).
2. P.w. Siad prosty – naprzemiennie, maksymalne zgięcia grzbietowe i podeszwowe stóp ( po 10 powtórzeń na każdą stopę ).
3. P.w. siad ugięty ( bądź na krzeselku ) - przesuwanie podkurczonych palców jednej stopy po podudziu nogi przeciwnej ( wszystkie palce stopy dotykają podudzia-kości piszczelowej ) - po 5 powtórzeń naprzemiennych na każdą stopę ).
4. P.w. siad ugięty – przesuwanie stóp do przodu bez odrywania pięt od podłoża aż do wyprostowania w kolanach, tzw. „chód gąsiennicy” ( 10 powtórzeń ).
5. P.w. siad ugięty – zwijanie kocyka(ręcznika)pod stopy ruchami zginania palców bez odrywania pięt od podłoża i utworzenie „kokardy” ( 5 powtórzeń ).
6. P.w. siad ugięty – zwijanie kocyka(ręcznika)pod stopy ruchami zginania palców bez odrywania pięt od podłoża z dotychczasowym obciążeniem – leżącym ciężarkiem lub piłką lekarską po przeciwnej stronie kocyka ( 3 powtórzenia ).
7. P.w. leżenie przodem z ustawieniem stóp „w wygięciu grzbietowym” - we wsparciu na palcach i złączonymi piętami ( czas 1 minuta ).
8. P.w. stanie obunóż na twardym podłożu – napięcie grzbietowe stóp ( uniesienie wszystkich palców do góry ) poprzez silny, równoczesny nacisk stopami w podłogę trzema punktami podporu tj.guzem piętowym oraz głowami I i V – ej głowy śródstopia ( 8 powtórzeń z kilkusekundowym czasem utrzymania wygięcia grzbietowego ).
9. Masaż stóp różnymi przyborami, np. „wałeczkami do masażu”, chodzenie po tzw. „macie jeź”.

☺ Pamiętaj o prawidłowym oddychaniu w czasie ćwiczeń tj.o wdechu nosem i wydechu ustami, przy czym wydech powinien być przynajmniej 2 razy dłuższy niż wdech.