

GIMNASTYKA KOREKCYJNA

ĆWICZENIA NA PŁASKOSTOPIE I STOPY PŁASKO - KOŚLAWE

Celem ćwiczeń na płaskostopie jest wzmacnianie poszczególnych mięśni grzbietu i podeszwy stopy, więzadeł stawu skokowego oraz likwidacja przykurczów. Prawidłowo rozwinięta stopa ma za zadanie amortyzację i utrzymanie prawidłowej postawy całego ciała.

ĆWICZENIA Z PRZYBOREM

Ćwiczenie 1.

W pozycji stojącej zwijamy kocyk lub ręczniczek palcami stóp bez odrywania pięt od podłoża.

Ćwiczenie 2.

W siadzie na krześle - chwytamy podeszwową częścią stopy leżącą butelkę plastikową i ustawiamy ją pionowo.

Ćwiczenie 4.

W siadzie na krześle - rysowanie ołówkiem włożonym między palce stóp na kartce kresek, linii, cyfr itp.

Ćwiczenie 5.

W siadzie na krześle - chwytanie palcami stóp i wrzucanie porzucanych drobnych przedmiotów np. klocków, szmatek,

skarpetek itp. do pojemnika (pudełka,wiaderka).

Ćwiczenie 6.

W siadzie na krześle - chwytamy leżącą na podłodze szmatkę (skarpetkę, woreczek itp.) stopą i kładziemy ją na kolanie drugiej nogi.

Ćwiczenie 7.

Siad ugięty, dłonie oparte z tyłu na podłodze, stopy zgięte podeszwowo, palce stóp oparte na szmatkach, pięty uniesione nad podłogę - prostujemy nogi z maksymalnym wysuwaniem szmatek w przód, w prawo, w lewo, robimy koła :) Bawimy się w "pastowanie podłogi".

Ćwiczenie 8.

Siad ugięty, dłonie oparte na podłodze z tyłu - z przodu przed sobą kładziemy szmatkę (woreczek, zwinięte skarpetki). Chwytamy szmatkę palcami jednej stopy i przekładamy ją przez kolano drugiej nogi. To samo ćwiczenie wykonujemy drugą stopą.

Ćwiczenie 9.

Siad ugięty, dłonie oparte na podłodze - przed sobą kładziemy na. klocki, woreczek, zwinięte w kłębuszek skarpetki, malutkie piłeczki jeżeli mamy. Nieco dalej umieszczamy koszyczek (karton, pudełko itp.) - chwytamy przedmiot palcami stóp i wykonujemy rzut przedmiotem do koszyka.

Ćwiczenie 10.

W siadzie na krześle rwiemy palcami stóp gazetę, a następnie

stopami zwijamy z niej kulki.

Ćwiczenie 11.

Siad na krześle. Przed krzesłem na podłodze umieszczamy piłkę. Nogi w rozkroku, stopy uniesione, zgięte podeszwowo - toczymy piłkę po podłodze stopami.

Ćwiczenie 12.

W siadzie na krześle obejmujemy stopami piłeczkę leżącą na podłodze - unosimy nogi z piłeczką lekko w górę i obracamy ją między stopami w powietrzu.

Pamiętajmy !!!

Zakres ćwiczeń dobieramy do możliwości ćwiczącego :) Najlepiej wykonujemy od 4 do 6 serii po 12-16 powtórzeń.

Pozdrawiam serdecznie :)

Agnieszka Więckowska