

## Ćwiczenia ogólnorozwojowe – 7 minut

Poniżej podajemy dla was zestaw ćwiczeń do codziennego wykonywania ćwiczeń w domu. Otwieramy okno, wietrzymy pomieszczenie przez 5 minut, jeśli temperatura jest niska zamykamy okno o rozpoczynamy.

### Ćwiczenie 1.

„Pajacyki”- ćwiczenie wykonujemy przez 1 minutę.

### Ćwiczenie 2.

„Brzuski” – leżenie tyłem, nogi zgięte w kolanach, stopy oparte o podłogę, dłonie skrzyżowane na bokach po stronie przeciwnej, wykonujemy skłon tułowia w przód do napięcia mięśni brzucha ćwiczenie wykonujemy przez minutę

### Ćwiczenie 3.

Ustawiamy krzesło lub taboret bezpiecznie przy ścianie, można wykorzystać schody w domu lub na klatce schodowej w bloku.

Przez minutę wychodzimy i schodzimy ze stopnia lub krzesła

### Ćwiczenie 4.

Bieg w miejscu z wysokim unoszeniem kolan „Skip” – 1 minutę.

## Zestaw ćwiczeń na płaskostopie oraz stopy płasko – koślawe.

### Ćwiczenie 1.

Pozycja wyjściowa : stanie przy lustrze. Prawidłowa postawa, stopy w lekkim rozkroku.

Ruch: Autokorekta, ustawienia stóp. Stopy ustawić równoległe, obciążyć wyraźnie zewnętrzną krawędź, zgiąć stopę podeszwowo „zwinąć” duży palec, lekko skierować do zewnątrz. Zaznaczyć trzy punkty podparcia. 20 razy po 10 sekund, napinamy mięśnie wykonując jak wyżej ćwiczenie.

### Ćwiczenie 2.

Pozycja jak wyżej lub przy ścianie.

Ruch: Stanie na jednej nodze, stopa obciążona jak wyżej ;trzy punkty podparcia, tzn. pięta zewnętrzna krawędź stopy oraz duży palec.

Ćwiczenie wykonywać 5 razy po 5 sekund dla każdego punktu podparcia kolejno.

### Ćwiczenie 3.

Pozycja wyjściowa: siad na krześle

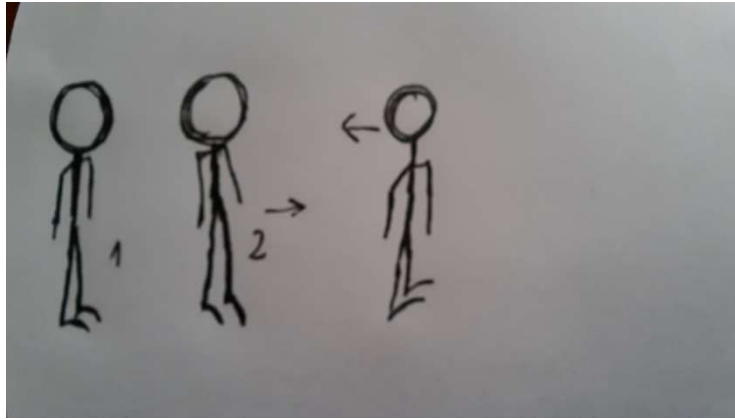
Ruch: Rolowanie, masowanie stóp na rolkach, wałkach zębatych lub na piłkach. Ćwiczenie wykonywać przez 2-3 minut.



#### Ćwiczenie 4.

Pozycja wyjściowa: stanie przed lustrem. Prawidłowe ustawienie stóp. Obciążyć jak wyżej.

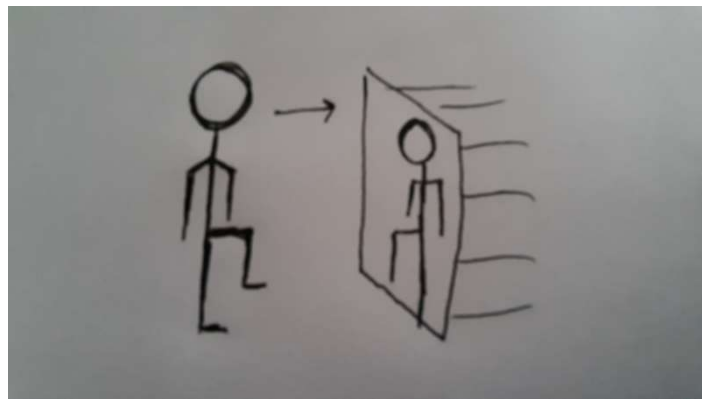
Ruch: Utrzymując napięcie mięśni stopy przetoczyć się z piąty na przedstopie i z powrotem. Wyraźnie podwinęty duży palec skierowany do podłoża.



#### Ćwiczenie 5.

Pozycja wyjściowa stanie przed lustrem

Ruch: Zamknąć oczy, stanąć na jednej nodze kolano obciążyć postawa jak wyżej. Drugą nogę unieść do kąta 90° w stosunku do tułowia. Ćwiczenie powtórzyć 10 x 5 sek. dla każdej nogi kolejno.



## Ćwiczenie 6.

Pozycja wyjściowa jak wyżej przybory: laska gimnastyczna, drążek od miotły itp.

Ruch: Stań na jednej nodze kolejno obciążać stopę jak wyżej, unieść razem ręce z laską, ugiąć razem ręce w łokciach (laska, drążek do miotły itp. na karku). Ćwiczenie wykonywać 30 sekund dla każdej kolejno.



## Ćwiczenie 7

Pozycja wyjściowa jak wyżej. Przybory: laska gimnastyczna, drążek itp. Kolejno skrzyżowane stopy oparte jak wyżej, ręce razem z laską wyciągnięte w przód na wysokość barków.

Ruch: Przysiad o kolanach skrzyżowanym, punkty podparcia stopy jak wyżej. Ćwiczenie powtarzamy przez 3 minuty.

