



CVIČENIE PRE PLOCHÉ NOHY

„Chôdza po špičkách“

Špičky pacienta smerujú dovnútra, päty von a naopak.



„Kruženie“

V sede na zemi sú dolné končatiny vystreté. Špičkami nôh opisujeme kruhy v oboch smeroch.



„Húsenica“

V sede na zemi, kolená sú ohnuté. Prítlačíme prsty nôh k zemi, prítlačíme päty k prstom, zovihneme a natiahneme prsty a zopakujeme.



„Chôdza na päťkách“

Špičky smerujú dovnútra, päty von.



„Zamätanie“

V sede na zemi, kolená sú ohnuté, chodidlá na zemi. Skrúčené prsty posúvame k sebe po zemi a opäť uvoľníme.



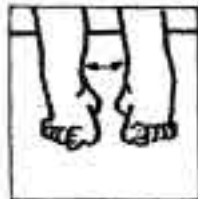
„Miska“

V sede na zemi sú ohnuté kolená a stupaje sú prítlačené k sebe. Nohy posúvame dopredu a päty aj prsty udržiavame spoju.



„Okienko“

V stoji, nohy sú vedľa seba, prsty prítlačené k zemi. Oddľufujeme visútorné členky od seba, bez zmeny polohy stúpajú.



„Chlápkáčik“

V sede na zemi ohnuté kolená, chodidlá na zemi, päty nedvíhame zo zeme. Prstami nôh zhrňujeme zaťažený uterák pod chodidlá.



„Hra s loptou“

V sede na zemi uchopíme medzi stupaje nôh loptu a valkáme ju.



„Hľadkanie“

V sede na zemi sú dolné končatiny vystreté. Napnutú špičku posúvame jemne po prednej nohe až po koleno.



„Uchopovanie predmetov“

V sede na zemi, kolená sú ohnuté, uchopujeme prstami nôh rôzne predmety (guľka, ceruzka atď.)



„Koník“

V sede na zemi sú nohy ohnuté v kolénach, prsty pokrčené. Prichľavky pretlačíme dopredu a cupkáme prstami dopredu.

