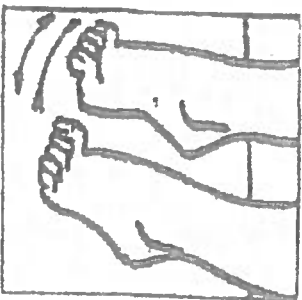




## CVICENIE PRE PLOCHE NOHY

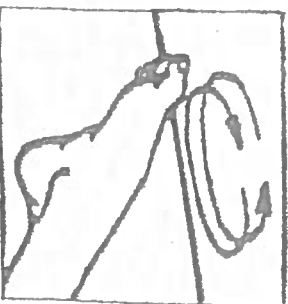
### „Chôdza po špičkách“

Špičky pacienta smerujú  
dovnútra, päty von a naopak.



### „Kruženie“

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



### „Chôdza na päťach“

Špičky smerujú dovnútra,  
päty von.



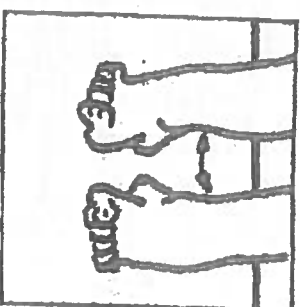
### „Zametanie“

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



### „Okienko“

V stojí, nohy sú vedľa seba,  
prsty priľacené k zemi.  
Oddaľujeme vnútorné členky  
od seba, bez zmeny polohy  
stúpajú.



### „Chňapáček“

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



### „Hladkanie“

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



### „Uchopovanie predmetov“

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



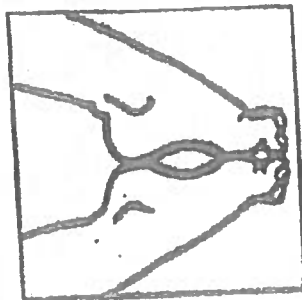
### „Húsenica“

V sede na zemi, kolená sú ohnuté. Prtlačíme prsty nôh k zemi, pritiahneme päty k prstom, zdvihneme a natiahneme prsty a zopakujeme.



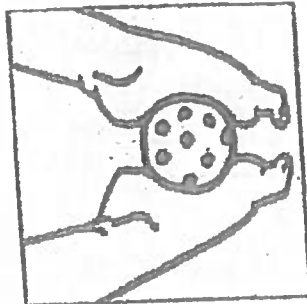
### „Miska“

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



### „Hra s loptou“

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



### „Koník“

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

