



PODESZWA STOPY

Ćwiczenie 1:

Siedzimy na krześle, stopy są na szerokość bioder i opierają się na podłożu, wyciągamy się za głową, proste plecy (nie opieramy się o oparcie).

Stoimy ze stopami na szerokość bioder, palce stóp są wyrównane równolegle (albo siedzimy na krześle), ramiona są ułożone swobodnie wzdłuż ciała, głowa jest wyciągnięta z brodą lekko przyciśniętą do szyi, barki są szeroko.

Masujemy stopę - wykorzystamy jakąkolwiek piłeczkę, (owerball, cokolwiek, co mamy w domu). Położymy jedną nogę na piłeczkę i przesuwamy ją po całej długości stopy. To samo drugą nogą.

Ćwiczenie 2:

Siedzimy na krześle, stopy są na szerokość bioder i opierają się na podłożu, wyciągamy się za głową, proste plecy (nie opieramy się o oparcie).

Stoimy ze stopami na szerokość bioder, palce stóp są wyrównane równolegle (albo siedzimy na krześle), ramiona są ułożone swobodnie wzdłuż ciała, głowa jest wyciągnięta z brodą lekko przyciśniętą do szyi, barki są szeroko.

Na siedząco pracują obie nogi równocześnie, na stojąco jedna po drugiej. Zwiniemy wszystkie palce do środka pod stopę i potem mocno rozciągniemy. Powtórzymy parę razy i rozluźnimy.

Ćwiczenie 3:

Siedzimy na krześle, stopy są na szerokość bioder i opierają się na podłożu, wyciągamy się za głową, proste plecy (nie opieramy się o oparcie).

Stoimy ze stopami na szerokość bioder, palce stóp są wyrównane równolegle (albo siedzimy na krześle), ramiona są ułożone swobodnie wzdłuż ciała, głowa jest wyciągnięta z brodą lekko przyciśniętą do szyi, barki są szeroko.

Staramy się wszystkie palce nóg podnieść do sufitu i wcisnąć zpowrotem do ziemi. Ramiona luźno zwisają, oddychamy spokojnie, powtórzymy parę razy.

Ćwiczenie 4:

Siedzimy na krześle, stopy są na szerokość bioder i opierają się na podłożu, wyciągamy się za głową, proste plecy (nie opieramy się o oparcie).

Stoimy ze stopami na szerokość bioder, palce stóp są wyrównane równolegle (albo siedzimy na krześle), ramiona są ułożone swobodnie wzdłuż ciała, głowa jest wyciągnięta z brodą lekko przyciśniętą do szyi, barki są szeroko.

Kołyszymy się płynnie na palce, na pięty, stojąc nie wysuwamy miednicę do przodu albo do tyłu i nie wykręcamy kolana do środka, spokojnie oddychamy, powtórzymy parę razy i rozluźnimy.

Ćwiczenie 5:

Siedzimy na krześle, stopy są na szerokość bioder i opierają się na podłożu, wyciągamy się za głową, proste plecy (nie opieramy się o oparcie).



Stoimy ze stopami na szerokość bioder, palce stóp są wyrównane równolegle (albo siedzimy na krześle), ramiona są ułożone swobodnie wzdłuż ciała, głowa jest wyciągnięta z brodą lekko przyciśniętą do szyi, barki są szeroko.

Stojąc poluzujemy lekko kolana. Jedna noga oprze się o piętę, druga opiera się o palce, płynnie zmieniamy. Kolana są skierowane do przodu, swobodnie oddychamy.

Ćwiczenie 6:

Siedzimy na krześle, stopy są na szerokość bioder i opierają się na podłożu, wyciągamy się za głowę, proste plecy (nie opieramy się o oparcie).

Pracuje jedna noga. Zkurczonymi palcami staramy się wysuwać stopę do przodu, (jak ruch gąsienicy). Wyginamy stopę i przysuniemy piętę do palców, noga płynnie posunie się jak najdalej i również płynnie wycofujemy nogę zpowrotem. Potem to samo drugą nogą.

Ćwiczenie 7:

Siedzimy na krześle, stopy są na szerokość bioder i opierają się na podłożu, wyciągamy się za głowę, proste plecy (nie opieramy się o oparcie).

Stoimy ze stopami na szerokość bioder, palce stóp są wyrównane równolegle (albo siedzimy na krześle), ramiona są ułożone swobodnie wzdłuż ciała, głowa jest wyciągnięta z brodą lekko przyciśniętą do szyi, barki są szeroko.

Na krześle usiadziemy na krawędzi, żeby było dosyć miejsca za nami. Jedną nogę opieramy w tyle o śródstopie i staramy się naciągnąć całe śródstopie. Kolano jest skierowane do przodu i staramy się wyciskać śródstopie do przodu, swobodnie oddychać, wytrzymać. Potem to samo drugą nogą.

Ćwiczenie 8:

Siedzimy na krześle, stopy są na szerokość bioder i opierają się na podłożu, wyciągamy się za głowę, proste plecy (nie opieramy się o oparcie).

Stoimy ze stopami na szerokość bioder, palce stóp są wyrównane równolegle (albo siedzimy na krześle), ramiona są ułożone swobodnie wzdłuż ciała, głowa jest wyciągnięta z brodą lekko przyciśniętą do szyi, barki są szeroko.

Obie nogi pracują równocześnie. Podniesiemy wszystkie palce do góry i zpowrotem pokładamy stopniowa od małego do dużego palca, powtórzyć płynnie parę razy, ramiona trzymamy luźno, swobodnie oddychamy, koncentrujemy się na palcach nóg.

Ćwiczenie 9:

Siedzimy na krześle, stopy są na szerokość bioder i opierają się na podłożu, wyciągamy się za głowę, proste plecy (nie opieramy się o oparcie).

Stoimy ze stopami na szerokość bioder, palce stóp są wyrównane równolegle (albo siedzimy na krześle), ramiona są ułożone swobodnie wzdłuż ciała, głowa jest wyciągnięta z brodą lekko przyciśniętą do szyi, barki są szeroko.

Stopy wyginamy na zewnętrzne krawędzi i staramy się palce zkręcić do środka, swobodnie oddychamy i potem rozciągamy palce i przewracamy stopy na wewnętrzne krawędzi.

Powtórzymy parę razy.



Ćwiczenie10:

Siedzimy na krześle, stopy są na szerokość bioder i opierają się na podłożu, wyciągamy się za głowę, proste plecy (nie opieramy się o oparcie).

Stoimy ze stopami na szerokość bioder, palce stóp są wyrównane równolegle (albo siedzimy na krześle), ramiona są ułożone swobodnie wzdłuż ciała, głowa jest wyciągnięta z brodą lekko przyciśniętą do szyi, barki są szeroko.

Stojąc poluzujemy lekko kolana. Staramy się płynnie przechodzić po obwodzie stopy przez zewnętrzną krawędź na palce a przez wewnętrzną na pięty. Swobodnie oddychamy, nie przechylamy się. To samo zrobimy w drugim kierunku, powtórzymy parę razy i wyrównamy stopy.

Ćwiczenie11:

Stoimy ze stopami na szerokość bioder, palce stóp są wyrównane równolegle (albo siedzimy na krześle), ramiona są ułożone swobodnie wzdłuż ciała, głowa jest wyciągnięta z brodą lekko przyciśniętą do szyi, barki są szeroko.

Staramy się lekko otworzyć kolana od siebie i całe ciało nakłaniamy kawałek do przodu i płynnie do tyłu, nie odlepiamy stopy, płynnie oddychamy, postrzegamy wszystkie palce nóg. Powtórzymy parę razy i wyrównamy stopy.