

# STOPA

## 1. Pozycja wyjściowa:

- Siad prosty na materacu, nogi wyprostowane

### Ruch:

- Zginanie podszwowe i grzbietowe stopy, odwracanie i nawracanie oraz przywodzenie i odwodzenie stopy w maksymalnym możliwym do wykonania zakresie ruchu

## 2. Pozycja wyjściowa:

- Stanie w lekkim rozkroku przodem do drabinek lub do ściany, noga ćwicząca z tyłu

### Ruch:

- Ruchy obwodzenia stopą w prawą i w lewą stronę, palce cały czas mają kontakt z podłogą, ćwiczenie wykonywane jest wolno, obszernie
- Ćwiczą obie nogi na zmianę

## 3. Pozycja wyjściowa:

- Stanie w lekkim rozkroku

### Ruch:

- Obunóż przejście ze stania na palcach do stania na piętach i z powrotem, obciążana jest tylko zewnętrzna część stopy, ćwiczenie wykonywane jest wolno 4 serie po 8 powtórzeń

## 4. Pozycja wyjściowa:

- Stanie w lekkim rozkroku przodem do drabinek lub do ściany, noga ćwicząca z tyłu – cała stopa utrzymuje kontakt z podłogą

### Ruch:

- Rozciąganie ścięgna Achillesa – ruch pochylecia całej nogi do przodu (zwiększamy zgięcie w stawie skokowym), 4 serie po 6 powtórzeń

**Uwagi:** ćwiczenie może być wykonywane w dwóch wariantach ze zgiętym lub wyprostowanym stawem kolanowym

## 5. Pozycja wyjściowa:

- Stanie na szczebelku drabinek lub stopniu schodów w lekkim rozkroku, nogi rozstawione na szer. bioder, stopy ustawione równolegle do siebie, chwyt szczebelka rękoma na wysokości bioder

### Ruch:

- Wspięcie na palce i utrzymanie wspięcia przez 10 s., 4 serie po 10 powtórzeń

# STOPA

## 6. Pozycja wyjściowa:

- Stanie na szczebelku drabinek lub podłodze na 1 nodze, chwyt szczebelka, albo innego stabilnego przedmiotu rękoma na wysokości bioder

### Ruch:

- Wspięcie na palce i utrzymanie wspięcia przez 10 s., 4 serie po 5 powtórzeń

## 7. Pozycja wyjściowa:

- Stanie na 2 piłkach lekarskich, nogi lekko ugięte w stawach kolanowych

### Ruch:

- Utrzymanie tej pozycji jak najdłużej, 7 powtórzeń

## 8. Pozycja wyjściowa:

- Stanie na 2 piłkach nożnych, nogi ugięte w stawach kolanowych.

### Ruch:

- Pogłębienie przysiadu do kąta prostego w stawie kolanowym i utrzymanie tej pozycji jak najdłużej, 7 powtórzeń

## 9. Pozycja wyjściowa:

- Stanie na 1 nodze, noga postawna wyprostowana w stawie kolanowym

### Ruch:

- Utrzymanie stabilnego stania, podczas gdy partner usiłuje wytrącić ćwiczącego z równowagi 4 serie po 10 powtórzeń

## 10. Pozycja wyjściowa:

- Stanie na szczebelku drabinek lub na krawędzi stopnia schodów na 1 nodze, chwyt szczebelka lub poręczy rękoma na wysokości bioder

### Ruch:

- Z pozycji wspięcia na palcach obniżenie pięty poniżej szczebelka, powrót do wspięcia odbywa się w wyniku wspięcia na drugiej nodze
- Na zmianę ćwiczą obie nogi