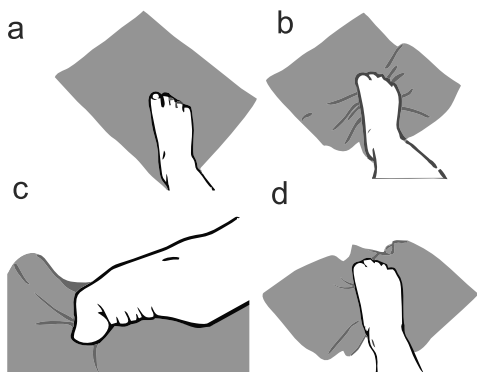
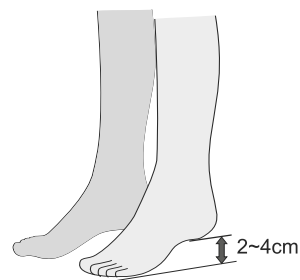


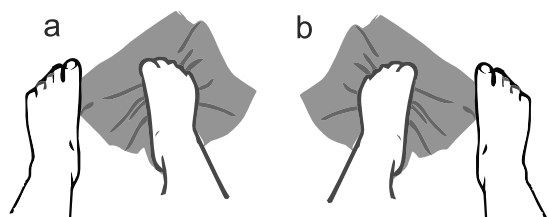
Chwyatanie serwetki



Chodzenie na palcach z lekkim unoszeniem pięt

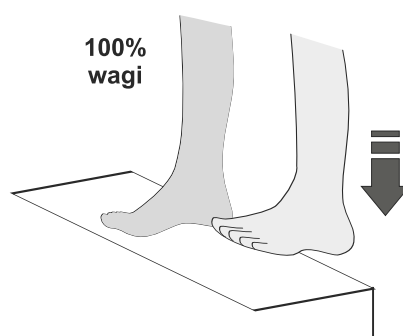


Przekładanie serwetki między stopami

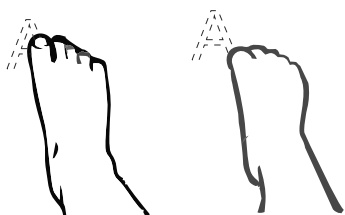


Rozciąganie na stopniu (stepper) ścięgna Achillesa stopy lewej.

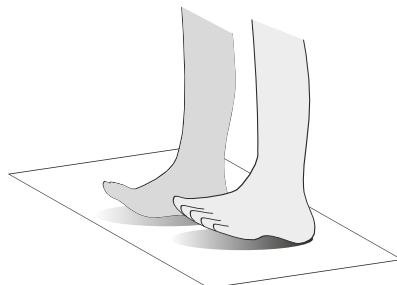
Cała masa ciała spoczywa na stopie prawej



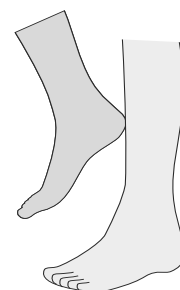
Pisanie paluchem - pięta oparta na podłożu



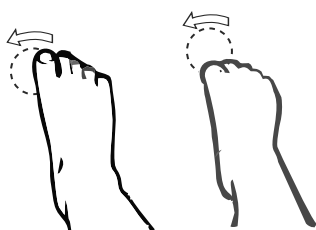
Chodzenie na piętach z lekko uniesionymi palcami stóp



Stanie na jednej nodze z zamkniętymi oczami



Toczenie kółek paluchem - pięta oparta na podłożu



Położ słomkę od napoju pod palcami - na linii paliczków (linia kreskowana). Spróbuj wgnieść palcami słomkę w podłoże bez odrywania pięty. NIE ŁAP PALCAMI SŁOMKI!



ul. Rugiańska 52B/1

71-676 Szczecin

tel. +48 783 250 250

e-mail: pracownia@orthopodologia.pl



BĄDŹ NA BIEŻĄCO!
ŚLEDŹ NAS NA FACEBOOKU



Stopy to podstawa!