



**17. POZYCJA WYJŚCIOWA:**  
Leżenie tyłem. Nogi ugięte.  
Palce obu stóp trzymają woreczek.  
Ręce w pozycji „skrzydełek” leżą na podłodze.  
**RUCH:** Przejście do leżenia przewrotnego,  
z położeniem woreczka na podłodze za głową.



**18. POZYCJA WYJŚCIOWA:**  
Siad prosty. Ręce w pozycji „skrzydełek”.  
W dłoniach skakanka (pasek)  
zaczepiona pod palcami stóp.  
**RUCH:** Maksymalne zgięcie stóp do siebie  
wspomagane przyciąganiem skakanki.



**19. POZYCJA WYJŚCIOWA:**  
Siad na krześle. Przed krzesłem na podłodze  
leży kartka papieru i ołówek.  
**RUCH:** Chwył palcami jednej stopy ołówka  
i rysowanie nim na kartce. Druga stopa przytrzymuje  
kartkę.



**20. POZYCJA WYJŚCIOWA:**  
Siad ugięty. Stopy obejmują piłkę.  
Ręce oparte na podłodze z tyłu.  
**RUCH:**  
Wyrzut piłki stopami w górę.



**21. POZYCJA WYJŚCIOWA:**  
Siad na krześle. Przed krzesłem  
na podłodze leży rozłożony kocyk.  
Stopy stoją na krawędzi kocyka.  
Po przeciwnej stronie kocyka leży  
ciężka piłka.  
**RUCH:** Zwijanie kocyka pod stopy  
ruchami zginania palców bez odrywania  
pięt do kocyka.



**22. POZYCJA WYJŚCIOWA:**  
Siad na krześle. Palce stóp oparte  
na podwyższeniu o wysokości ok. 10 cm.  
**RUCH:** Opuszczenie pięt do zetknięcia  
ich z podłogą.



**23. POZYCJA WYJŚCIOWA:** Siad na krześle.  
**RUCH:** Uniesienie nóg nad podłogę  
i dotknięcie podeszwą jednej stopy  
do podeszwy drugiej stopy.

Uwaga: aby uzyskać pożądane rezultaty zalecane jest wykonywanie ćwiczeń 2-4 razy dziennie po 15-20 minut. Podstawowym warunkiem skuteczności jest dokładność w wykonywaniu ćwiczeń. Proponowane ćwiczenia nie stanowią pełnego programu ćwiczeń korekcyjnych. Nie mogą też w pełni zastąpić zorganizowanych zajęć korekcyjnych prowadzonych pod kierunkiem specjalisty terapii ruchowej. Mogą być jednak dla Państwa pomocą do wykonywania ćwiczeń w domu.