ESF II projekt Západočeské univerzity v Plzni

reg. č. CZ.02.2.69/0.0/0.0/18_056/0013239



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání

MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

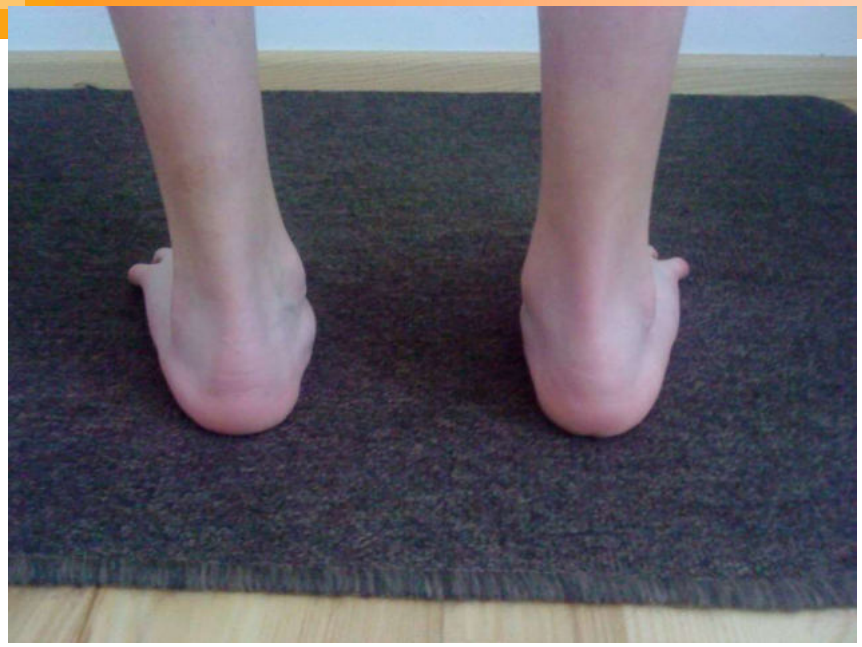
Příklady cvičení v domácím prostředí

Stoj - plochá noha



Stoj – zdravá noha



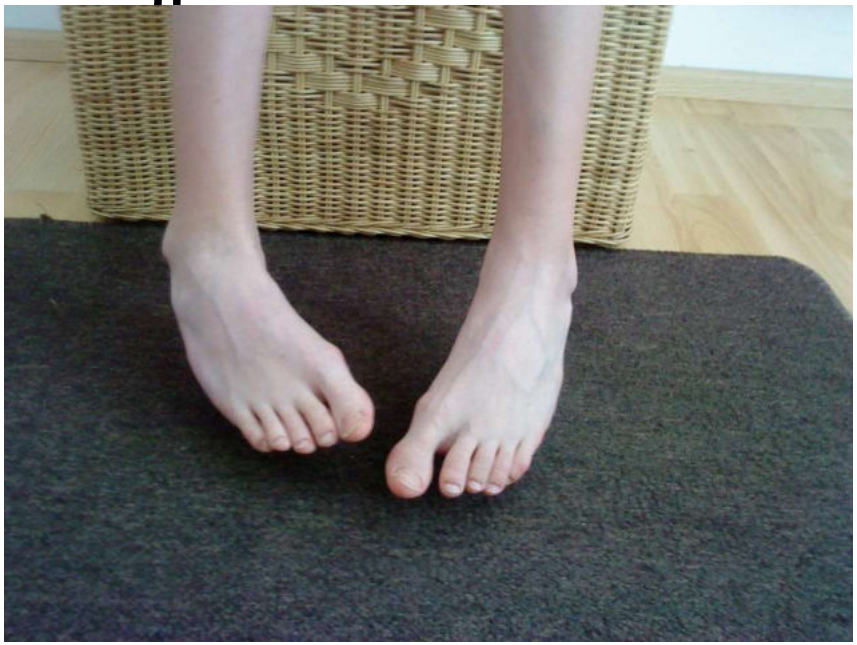








1. vsedě - kroužit nohama dovnitř a zevně, nejprve oběma současně, pak střídavě









2. vsedě - sepnout plosky nohou (chodidla) proti sobě - přitahovat je k tělu a odtahovat

Plochá noha



Zdravá noha



3. vleže - totéž jako v předchozím cviku. Nohy zvednout nejprve výše nad podložku, později je snižovat k podložce





4. vsedě - vláčet nohy špičkami dovnitř a kroužit zepředu dozadu i obráceně - "mlýnek"

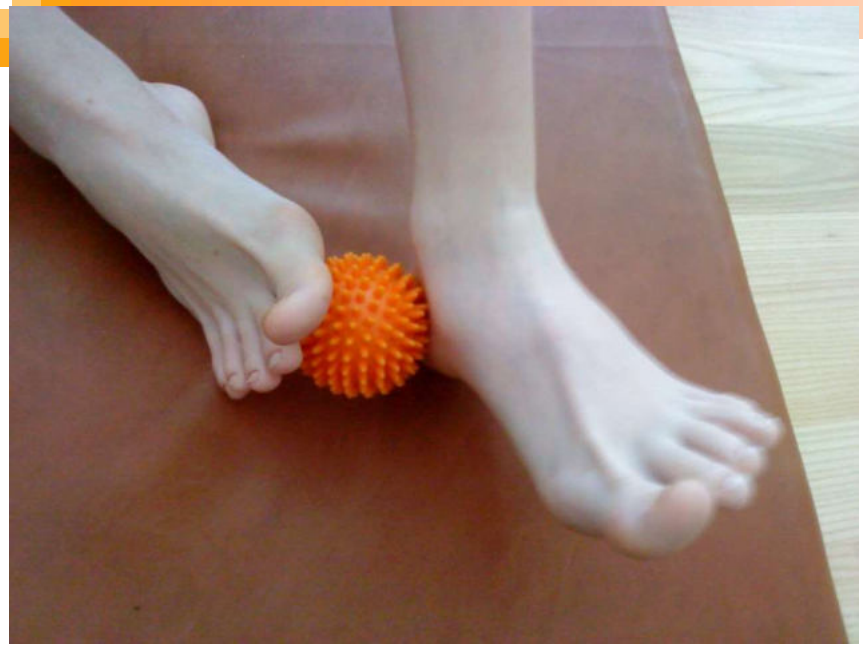




5. vsedě - válení míčku s hladkým nebo drsným povrchem - později doplnit střídavý pohyb





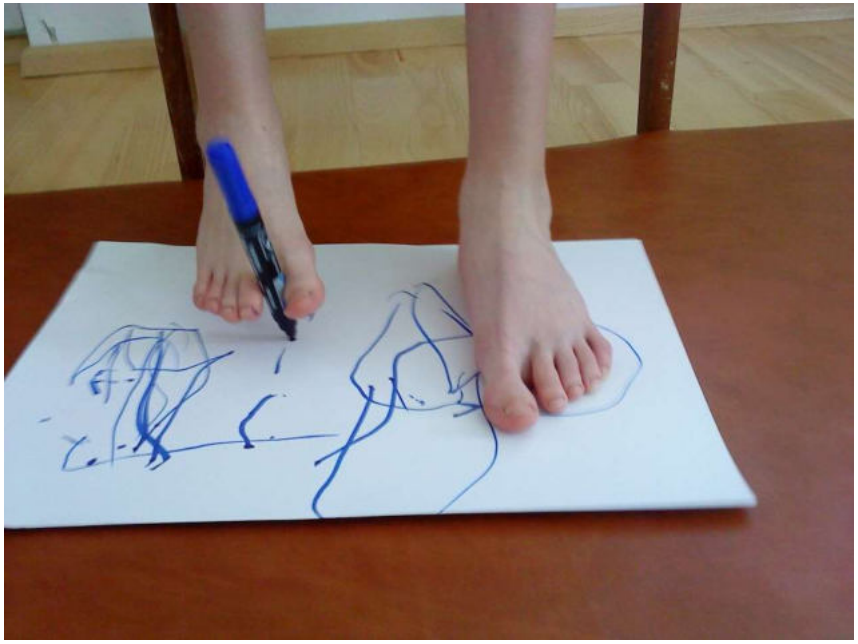


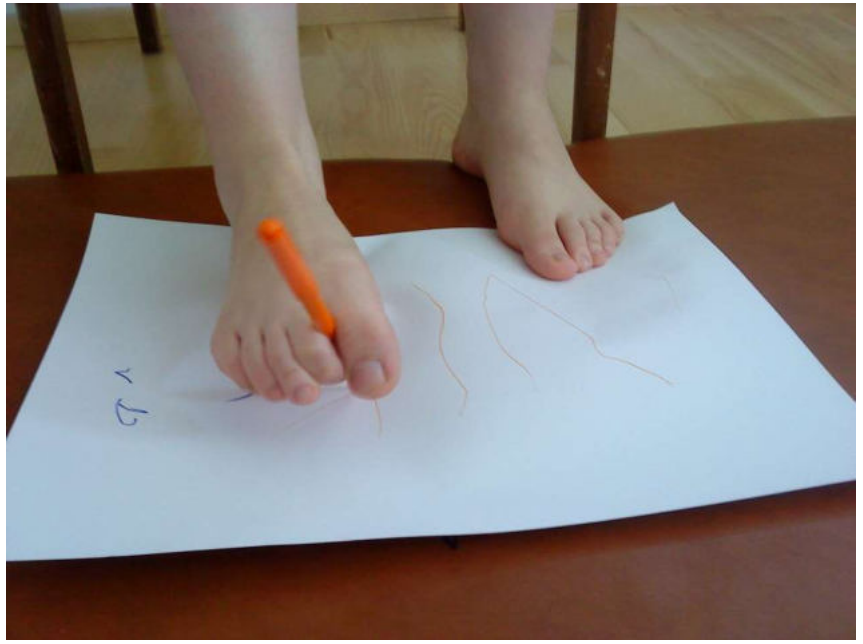


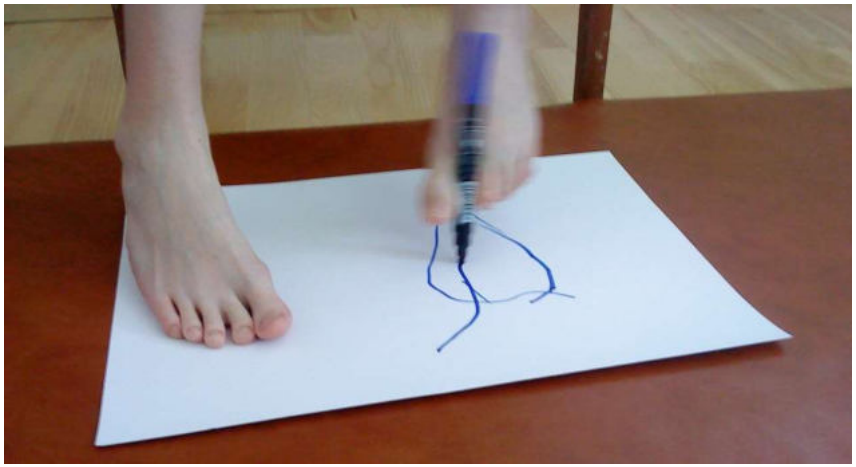




6. vsedě "psaní" na podložce na papír









v poloze vleže "psaní"





7. vsedě - aktivace prstů i nožních kleneb- shrnování
utěrky





8. vsedě - odtlačování těžšího předmětu po podložce zevní hranou jedné a pak druhé







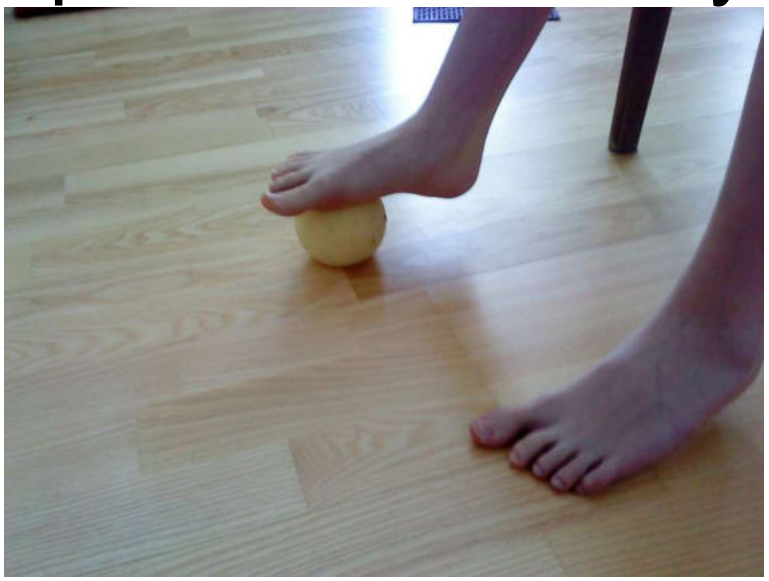


9. vsedě - navlékání ponožky prsty druhé nohy





10. vsedě - "kopání" míče prsty proti stěně - zpracovat odražený míč









11. spirála nohy - otáčení pasivně paty jedním a přední část nohy druhým směrem





12. vleže - "jízda na kole" - nejprve šlapat dopředu,
pak dozadu





13. vestoje - výpon na špičky současně oběma nohama (snožmo), později střídavě

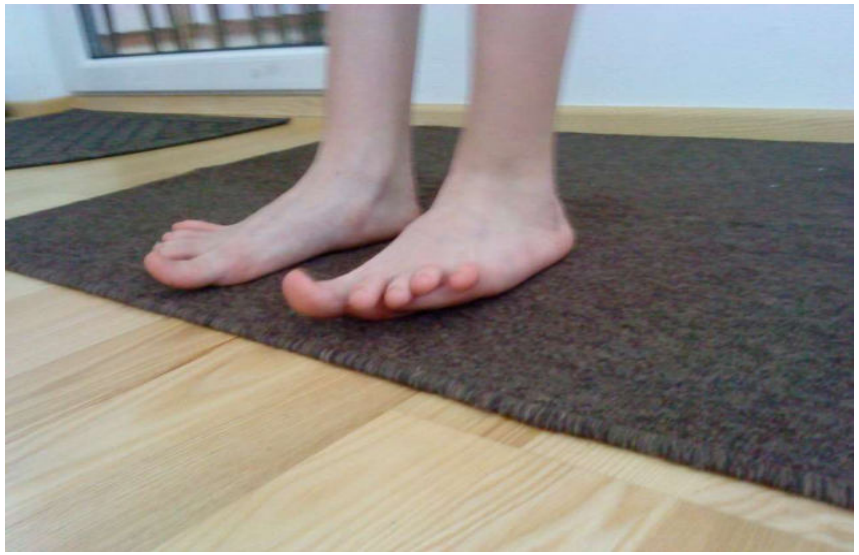








14. vestoje - střídat postavení na špičky a na paty.





15. stoj na zevní hraně nohy s palcem ohnutým a opřeným o podložku - oběma nohama současně





16. vestoje - úchop drobných předmětů a manipulace s nimi



