

## Ćwiczenia na płaskostopie

Płaskostopie to nieprawidłowe przyleganie stopy do podłoża. Nielezione płaskostopie często stwarza bóle kostek, stóp czy łydek, a w konsekwencji bóle kręgosłupa.

Ćwiczeń mają na celu wzmocnienie mięśni stóp. Do najpopularniejszych ćwiczeń na płaskostopie, można zaliczyć:

- wspinanie się na palce – powinniśmy wspinać się na palce i delikatnie schodzić na pięty;
- „klaskanie stopami” – kładziemy się na plecach, podkurczamy kolana i układamy stopy i nogi tak, aby podbicia stóp łączyły się ze sobą. Ćwiczenie wykonujemy szybko;
- przenoszenie przedmiotów – postawmy przed sobą kosz, a wokół niego porzucamy np.: ubrania. Ubrania należy chwycić palcami u stóp i wrzucać do kosza;
- zwijanie ręcznika – siadamy na krześle, a przed sobą mamy rozłożony ręcznik. Taki ręcznik staramy się zwinąć używając tylko i wyłącznie palców u stóp. Czynność powtarzamy kilka razy;
- „kręcenie” stopami – kładziemy się na plecach, nogi prostujemy w kolanach i unosimy kilka centymetrów nad ziemią. Stopy łączymy blisko siebie i wykonujemy nimi okręgi.