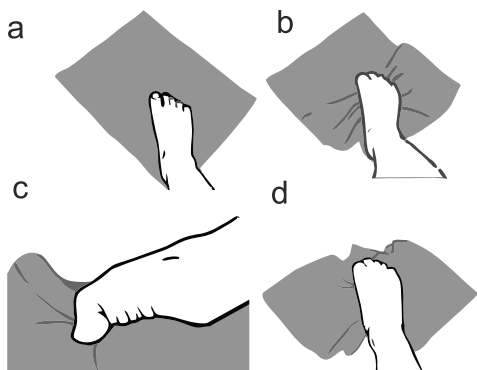
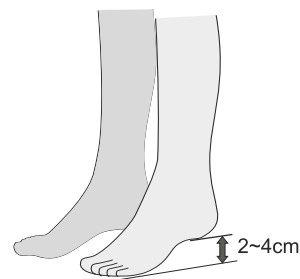


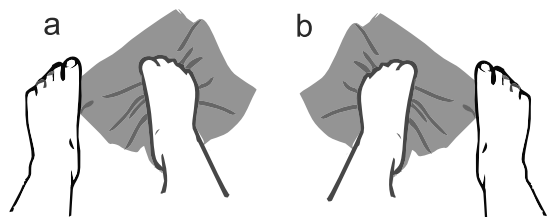
Chwyatanie serwetki



Chodzenie na palcach z lekkim unoszeniem pięt

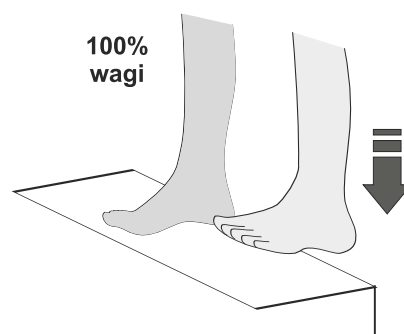


Przekładanie serwetki między stopami

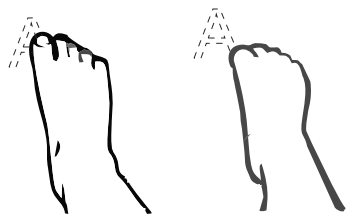


Rozciąganie na stopniu (stepper) ścięgna Achillesa stopy lewej.

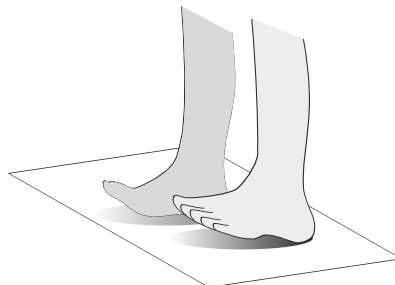
Cała masa ciała spoczywa na stopie prawej



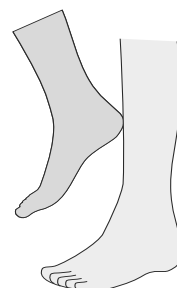
Pisanie paluchem - pięta oparta na podłożu



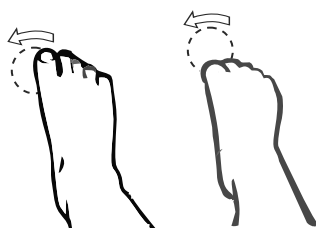
Chodzenie na piętach z lekko uniesionymi palcami stóp



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!



71-676 Szczecin  
ul. Rugiańska 52b/1  
tel : (+48) 783 250 250  
www.habitech.pl

BĄDŹ NA BIEŻĄCO!  
ŚLEDŹ NAS NA FACEBOOKU



Stopy to podstawa!