

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie stopy

Stopa jest ważnym elementem statyczno- dynamicznym organizmu. Jej sprawność zależy w znacznym stopniu od prawidłowej budowy łuków stopy oraz trzech punktów podparcia znajdujących się na przodostopiu i stępie. Ma znaczącą funkcję amortyzacji wstrząsów w czasie poruszania się. Zaburzenia pracy w budowie stopy może między innymi powodować zaburzenia równowagi statycznej i dynamicznej.

<http://przedszkole8.staszow.pl/cwiczenia-wzmacniajace-miesnie-stopy2.html>