

Ćwiczenia korygujące ustawienia stopy

- P.w. – siad na ławce, stopy oparte o podłogę — ruch: czynne napinanie mięśni stopy wysklepiające łuk przyśrodkowy i korygujące ustawienie tyłostopia.
- P.w. – leżenie tyłem, stopy oparte o skrzynię — ruch: napinanie łuku podłużnego stopy.
- P.w. – leżenie tyłem, nogi ugięte w stawach kolanowych lub stanie, stopy ustawione równolegle — ruch: napinanie łuku podłużnego stopy.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie krótkie stopy i zginacze palców

- P.w. – siad ugięty na podłodze, stopy ustawione równolegle — ruch: zginanie na przemian z wyprostem i rozkładaniem palców stóp, bez unoszenia ich nad podłogę.
- P.w. – leżenie tyłem, stopy oparte o ścianę lub skrzynię, siad ugięty lub stanie — ruch: zginanie palców i podciąganie pięt do przodu lub cofanie ich w tył („marsz gąsienicy”).
- P.w. – siad ugięty lub leżenie przodem, kończyny dolne ugięte w stawach kolanowych — ruch: zginanie palców stóp z oporowaniem dłońmi lub przez współćwiczącego.
- P.w. – siad ugięty — ruch: zwijanie koca palcami stóp bez obciążenia lub z obciążeniem.
- P.w. – siad ugięty w parach, twarzą do siebie, laska gimnastyczna między ćwiczącymi — ruch: przeciąganie laski palcami stóp na swoją stronę.
- P.w. – siad prosty lub siad na krześle — ruch: chwyt i przekładanie przez drugą nogę lub do przeciwnej dłoni kulek z papieru, korków, wstążek, worków.
- P.w. – siad ugięty lub na ławeczce — ruch: chwyt i wkładanie różnych przyborów do pudełka.
- P.w. – jak wyżej — ruch: rzuty w dal, rzuty do celu (ćwiczenie koordynacji i siły chwytu palcami).
- P.w. – siad ugięty — ruch: przekładanie ołówka stopą do stopy.

Ćwiczenia z elementem supinacji stóp

- P.w. – siad skrzyżny — ruch: odwracanie stopy dłońmi („LUSTERKO”).
- P.w. – siad o NN ugiętych i rozchylonych kolanach (NN – kończyny dolne) — ruch: łączenie podeszwowe stóp („okienko”).
- P.w. – jak wyżej — ruch: „klaskanie” podeszwową stroną stóp.

- P.w. – siad prosty, jedna noga wyprostowana w przód, drugą stopą chwyt gąbki palcami — ruch: przesuwanie po prostej nogi od palców do uda („mycie nogi”).
- P.w. – siad ugięty, stopy złożone podeszwowo — ruch: rysowanie po rozłożonym papierze palcami stóp (ćwiczenie kontroli i precyzji).
- P.w. – siad ugięty z trzymaniem dłońmi laski gimnastycznej ustawionej pionowo między stopami — ruch: „marsz” stopami w górę i w dół obejmując laskę palcami stóp („małpka chodzi po drzewie”).
- P.w. – siad ugięty — ruch: obejmowanie podeszwową stroną obu stóp różnej wielkości piłek.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie długie i krótkie

- P.w. – leżenie tyłem z trzymaniem szarfy palcami stóp — ruch: „rowerek” (obróć i przyciąganie, angażuje mięśnie zginacze i prostowniki palców).
- P.w. – leżenie przodem z trzymaniem woreczków palcami stóp — ruch: „nożyce” (ćwiczenie siły i koordynacji).
- P.w. – leżenie tyłem przy ścianie — ruch: toczenie piłki stopami w górę (wzmacnia mięśnie podeszwowe i zginacze palców).
- P.w. – siad ugięty z trzymaniem ołówków palcami stóp — ruch: „akcentowanie ołówkami” / „bębenek”.
- P.w. – siad na skrzyni — ruch: obracanie stopami maczugi (ćwiczenie rotacji i kontroli mięśni stopy).
- P.w. – postawa — ruch: zwijanie szarfy palcami stóp („zjadanie szarfy”).

Uzupełnienie praktyczne: ćwiczenia wykonywać powoli, w kontroli mięśni, unikać bólu; zalecane serie i powtórzenia ustalić indywidualnie z fizjoterapeutą.