

Комплекс упражнений при плоскостопии

Автор: Administrator
03.09.2010 15:01 -

Выполняя комплекс упражнений, разработанный специально для укрепления мышц стопы и голени при плоскостопии, вы остановите развитие заболевания, улучшите кровоснабжение ног, уменьшите нагрузку на суставы и позвоночник.

А/ исходное положение - лежа на спине

1. Поочередное и одновременное оттягивание носков стоп.
2. Скользящее движение стопой одной ноги по голени другой , охватывая голени.

Б/ исходное положение - сидя

1. Стопы параллельно, ноги согнуты. Одновременное и поочередное приподнимание пяток.

2. Тоже самое, но приподнимание носков стоп.

3. Нога на ногу. Круговое движение стопой.

4. Захватывание, поднятие и перекладывание пальцами ног карандашей, пуговиц, косточек и др. мелких предметов .

5. Катание небольшого резинового мяча стопой.

6. Поднимать прямыми ногами резиновый мяч.

7. Подтягивание пальцами стоп небольшого легкого коврика, стараясь собрать его в складки.

8. Стопы на ширине плеч, сведение носков.

9. Сжимание и разжимание стоп.

10. Катание стопами палки.

В/ исходное положение - стоя

1. Стопы параллельно, руки на пояс.

подниматься одновременно и поочередно на носки;
тоже с пятки на носки и обратно;
переход с пятки на носки и обратно.

2. Приседание на носках.

3. Приседание на носках легкое.

4. Ходьба на носках наружной стороной стопы.