

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.