

## Упражнения для профилактики плоскостопия

Зарядка для стоп. Пассивная поддержка, создаваемая стелькой, может обеспечить вполне комфортное ощущение при ходьбе, но, как правило, совершенно не создает условия для активной тренировки мышц. Для восполнения и поддержания в тонусе мышц настоятельно рекомендуем ежедневно выполнять лечебную физкультуру для лечения и профилактики плоскостопия

### 1. Ходьба

- а) на носках, руки вверх;
- б) на пятках, руки на пояс;
- в) на наружном своде стоп, пальцы согнуты, руки на поясе;
- г) с мячом (теннисным) - зажать стопами, ходить на внешней стороне стоп.

*Все упражнения выполнять по 20-30 секунд*

### 2. Стоя на палке (обруче)

- а) полуприседания и приседания, руки вперед или в стороны 6-8 раз
- б) передвижение вдоль палки - ставить стопы вдоль или поперек палки 3-4 раз.

### 3. Стоя

- а) на наружном своде стоп - поворот туловище влево - вправо 6-8 раз
- б) поднимание на носках с упором на наружном свод стопы 10-12 раз

4. "Лодочка" - лежа на животе одновременно поднять руки, голову, ноги и держать до 5-7 минут 4-6 раз сколько продержит

5. "Угол" - лежа на спине держать ноги под углом 45 гр. до 3 -5 минут, 4-6 раз сколько продержит

### 6. Сидя

- а) сгибание - разгибание пальцев стоп 15-20 раз
- б) максимальное разведение и сведение пяток, не отрывая носков от пола 15-20 раз
- в) с напряжением тянуть носки на себя, от себя ( медленно , колени прямые ) 10-12 раз
- г) соединить стопы ( подошвы). Колени прямые 10-12 раз
- д) круговые движения стопами внутрь, к наружи 10-12 раз
- е) захватывание и приподнимание пальцами стопы карандаша 10-12 раз
- ж) захватывание и приподнимание стопами малого мяча, колени прямые 6-8 раз
- з) подбросить и поймать мяч стопами 6-8 раз

и) катание мяча стопой от носка к пятке, обхватывая стопой мяч 10-15 раз.