

9. Упражнения с резиновой лентой

- Установите ленту под ступню и, удерживая концы ленты руками, вытяните стопу от себя. Выполните упражнение обеими ногами 10 раз.
- Закрепите концы резиновой ленты к какому-нибудь предмету и проденьте переднюю часть стопы сквозь петлю, потяните стопу на себя. Повторите 10 раз.
- Закрепите концы резиновой ленты к какому-нибудь предмету и проденьте переднюю часть стопы сквозь петлю, поверните стопу 5 раз внутрь и 5 раз наружу.



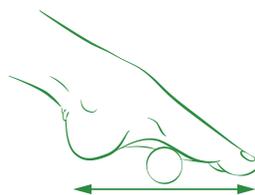
10. Ходьба на наружной поверхности стопы

Сделайте 20 шагов.



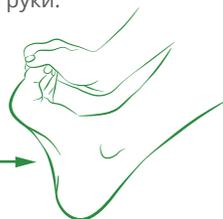
11. Массаж подошвенной поверхности стопы небольшим мячом

Перекатывайте мяч стопой по полу от носка к пятке и обратно. Повторите 10 раз.



12. Растяжка подошвенной стороны стопы

Ухватитесь одной рукой за большой палец ноги и потяните его вверх, одновременно массируя подошву стопы пальцами другой руки.



Массируйте здесь →

Для получения рекомендаций при возникновении проблем в области стоп советуем обратиться к ортопеду, который оценит их состояние и назначит необходимое лечение.

ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ПОМОЩИ И СОВЕТА

Точные рекомендации по упражнениям для стоп можно получить у физиотерапевта.

Целевое учреждение SpordimeditSiini SA сотрудничает с клиникой физиотерапии Füsioteraapia Kliinik OÜ. Мы принимаем пациентов по одному адресу, записаться на приём можно по тем же номерам телефона.

SPORDIMEDITSIINI SA И FÜSIOTERAAPIA KLIINIK OÜ

Тонди 84/3 (здание частной школы Аудентес, 3 этаж),
Таллинн
Тел.: 699 6515 и 699 6545
Э-почта: admin@sportmed.ee
www.sportmed.ee
www.fysioteraapia.ee

ORTOPEEDIA ARSTID AS

Палдиски мнт. 68а, Таллинн
Тел.: 606 7747
Э-почта: orto@ortopeediaarstid.ee
www.ortopeediaarstid.ee

SpordimeditSiini SA, Füsioteraapia Kliinik OÜ и Ortopeedia Arstid AS – партнёры Инновационного кластера оздоровительного движения SportEST и эксперты данной сферы.



Кластер SportEST объединяет учреждения, предлагающие основные и опорные услуги в сфере движения.

Подробнее о кластере и оздоровительном спорте можно прочитать на сайте www.sportest.eu.

estonia.ee



Euroopa Liit
Euroopa
Regionaalarengu Fond



Eesti
tuleviku heaks

Инструкцию составила доктор Стела Килк.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СТОП



Хорошо функционирующая стопа является крайне важной для обеспечения здоровья, правильной осанки и физической работоспособности организма.

Существует несколько причин развития плоскостопия, вызывающего слабость мышечного корсета и связочного аппарата стопы. При плоскостопии происходит уплощение всех сводов стопы, и нога перестаёт справляться с нагрузками. Быстрое наступление усталости может вызывать боль и отёчность в области стопы, а зачастую – также боль в икроножных мышцах, коленях, бёдрах и спине.

Регулярные тренировки мышц стопы являются важными для всех, а особенно для молодых спортсменов с уплощением свода стопы. Сильная стопа – залог успеха во многих видах спорта, и, в первую очередь, в дисциплинах, требующих высокой силы скорости (прыжки, спортивные игры с мячом, бег и пр.).

Помимо упражнений следует как можно чаще ходить босиком по разным поверхностям (например, по траве и песку, бродить в воде, подниматься и спускаться по наклонным поверхностям). Всё это развивает мышцы стопы и области голеностопного сустава, составляющие основу нашего движения.

Нормальная стопа



Плоская стопа



1. Круговые движения стопами

Выполните 5 раз в обоих направлениях.



2. Вытягивание стоп на себя и от себя

Выполните 5 раз в обоих направлениях.



3. Йога для пальцев ног

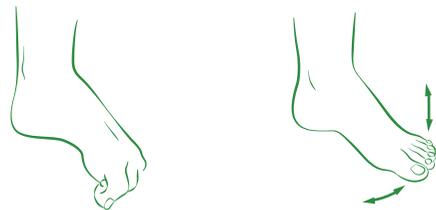
- Поднимите вверх большой палец, другие пальцы остаются на полу.
- Удерживайте большой палец вниз и поднимите другие пальцы вверх.

Выполните упражнение попеременно 5 раз, удерживая пальцы в одном положении 5 секунд.



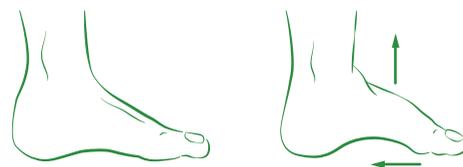
4. Поджимание пальцев ног и разведение их в стороны

Выполните каждое упражнение попеременно 5 раз.



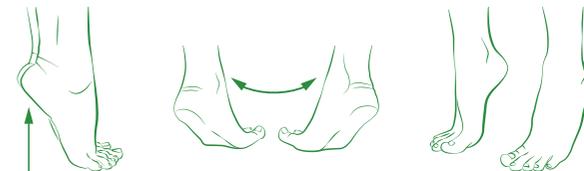
5. Напряжение продольного свода стопы

Прочно поставьте пятку на пол и подтяните переднюю часть стопы, скользя по поверхности пола, к пятке (вы чувствуете сокращение стопы, в результате которого свод стопы поднимается вверх). Удерживайте стопу в таком положении 5 секунд, после чего расслабьте стопу. Повторите 5 раз.



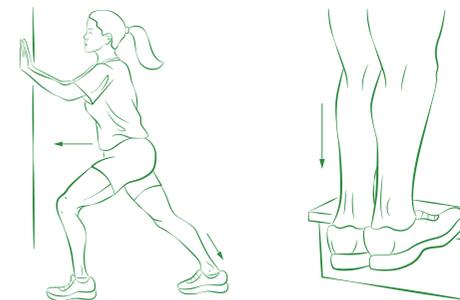
6. Высокая стойка на носках

- Поднимитесь на носки и опуститесь. Повторите 5 раз.
- Находясь на носках, разведите и сведите пятки. Повторите 5 раз.
- Пройдите 20 шагов на носках.



7. Растяжка икроножных мышц

- Сделайте одной ногой шаг вперёд, задняя нога прямая и опирается на полную ступню. Перенесите тяжесть тела вперёд и ощутите растяжение икроножных мышц. Повторите упражнение попеременно обеими ногами, продолжительность растяжки 15–20 секунд.
- Встаньте обеими ногами на ступеньку лестницы (держитесь за перила) так, чтобы пятки не имели опоры. Приподнимитесь и опуститесь медленно 5 раз. В конце опуститесь, и удерживайте икроножные мышцы в растяжке 15–20 секунд.



8. Упражнение на стабильность стоп и голеностопного сустава

Для выполнения упражнения подойдут балансирующая доска, медбол, полусфера или иное нестабильное основание.

- Стойте на основании двумя ногами не более 2 минут. Повторите 3 раза.
- Стойте на основании одной ногой так долго, сколько сможете. Выполните упражнение по 3 раза на каждую ногу.

