

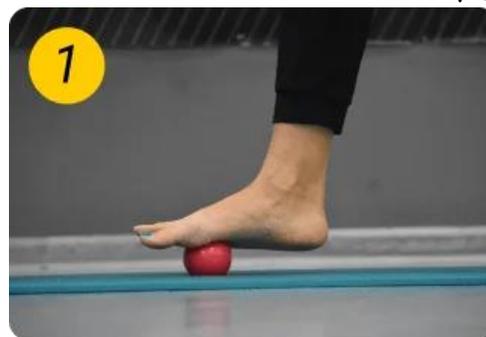
Комплекс упражнений для стоп на каждый день

Упражнение 1:

МФР с мячом

Исходное положение: стоя.

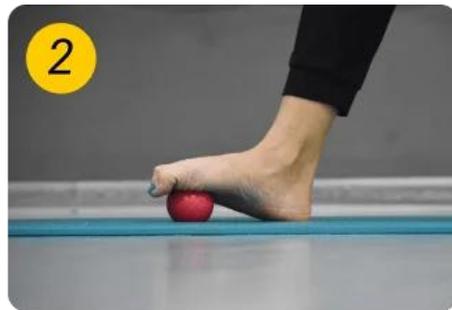
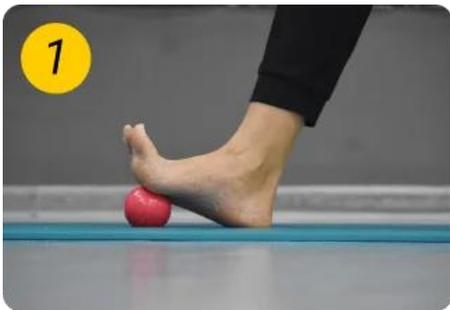
Для упражнения подойдет любой твердый мяч. Мы используем на тренировках мяч для метаний. Можно взять мяч для большого тенниса. Перемещаем мяч всей плоскостью стопы от пальцев до пятки. Саму пятку не прокатываем мячом. Работаем в трех плоскостях: от пятки до большого пальца, от пятки до среднего пальца, от пятки к мизинцу. При дискомфорте и боли необходимо снизить давление. Выполняем 10-12 раз для одной и другой стопы.



Упражнение 2: Обнимашечки

Исходное положение: стоя.

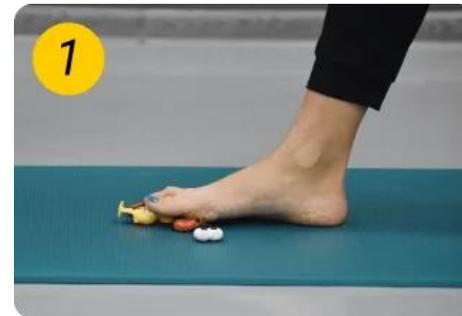
Для выполнения упражнения вам понадобится небольшой твердый мяч. Упираемся верхней частью стопы в мяч и пытаемся его обнять, затем отпустить. Выполняем 10-12 раз. Сначала для одной, потом для второй стопы.



Упражнение 3: Перемещение мелких предметов

Исходное положение: стоя.

Для выполнения упражнения вам понадобятся мелкие предметы: фигурки персонажей, бонстики, мелкие деталики лего, крышечки от пластиковых бутылок. Делаем захват одного предмета пальцами стопы и перемещаем на некоторое расстояние. После повторяем тоже самое для второй стопы. Переместите таким образом не менее 10-12 предметов.



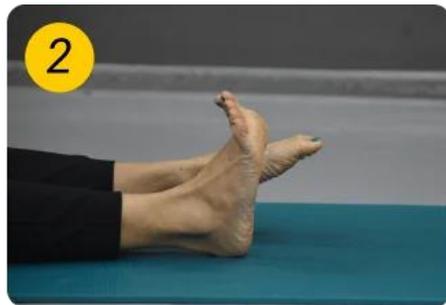
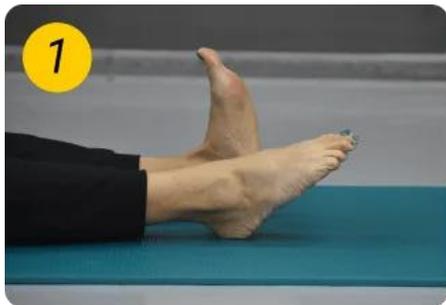
Упражнение 4:

Балерина

Исходное положение: сидя на полу.

Вытяните стопу вперед как у балерины, потом потяните стопу на себя. Упражнение можно выполнять поочередно, а можно одновременно для двух стоп.

Повторите упражнение 10-12 раз.



Упражнение 5:

Подъемы на носки

Исходное положение: стоя на полу.

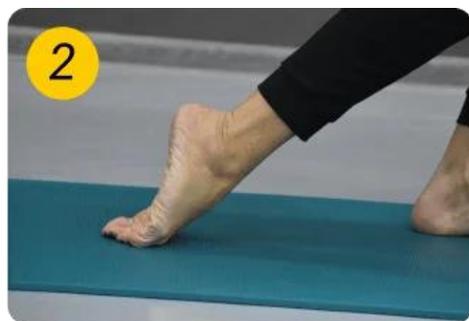
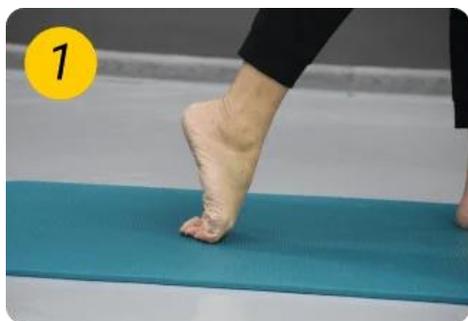
Опираясь на носки, оторвите пятки от пола, подняв их на максимальную высоту. Затем опустите пятки и прижмите стопы к полу. Пятки должны соприкасаться. Повторите упражнение 10-12 раз.



Упражнение 6:

Растягиваем голеностоп

Исходное положение: стоя на одной ноге. Носок второй ноги попробуйте тянуть по коврику к себе, как будто вытираете пол. Таким образом, мы растягиваем мышцы передней части голени. Каждой ногой повторить 10-12 раз.



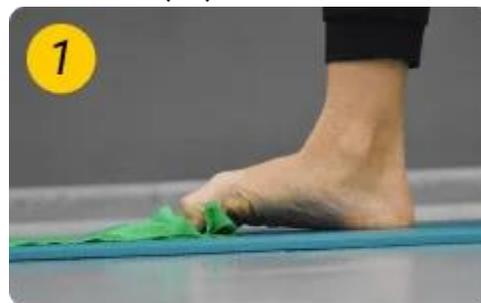
Упражнение 7:

Голодная нога

Исходное положение: стоя. Для упражнения вам понадобится резиновая лента, поясok от халата или тонкое полотенце.

Расположите полотенце справа от себя, под правой стопой.

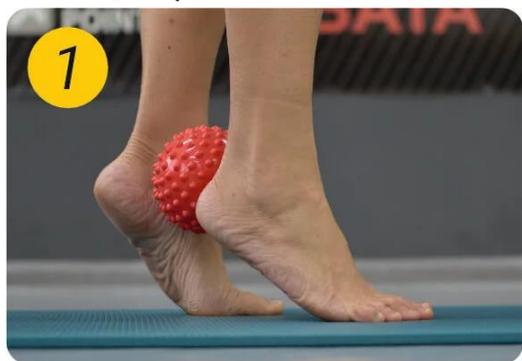
Поднимите стопу, оставив на полу только пятку, раскройте пальцы, разверните стопу вправо, захватите полотенце и подтащите его к центру (справа налево). Поднимайте стопу и продолжайте, пока не соберёте всё полотенце. Повторите тоже самое для второй ноги. Данное упражнение поможет проработать все мелкие мышцы стопы.



Упражнение 8: **Ходьба с мячом**

Исходное положение: стоя.

Для выполнения упражнения вам понадобится небольшой твердый или мягкий мяч (на фото мы используем мяч Франклина). Зажмите мяч между пятками и сделайте 8-10 шагов вперед, затем 8-10 шагов назад. Повторите такую ходьбу 5 раз. Старайтесь удерживать мяч между пятками.



Упражнение 9: **Птичка**

Исходное положение: стоя или сидя на стуле.

Выполняйте попеременное сгибание и разгибание пальцев, старайтесь не отрывать стопу от пола. Повторите упражнение 10-12 раз.

