

## ЗДОРОВЫЕ НОГИ



### Плоскостопие - профилактика и лечение

Упражнения для профилактики и лечения плоскостопия направлены на укрепление мышц голени и мелких мышц стопы. Специальные лечебные комплексы рекомендуют врачи-ортопеды, в соответствии со степенью выявленного плоскостопия.

### Укрепляющий комплекс для коррекции комбинированного плоскостопия:

- 1 Ходьба по коврику 5 мин. (руки на пояс, спина прямая)
- 2 Подскоки на двух ногах, опора только на носок 5 мин.
- 3 Подскоки на одной ноге с опорой на носок 5 мин.
- 4 Ходьба по прямой линии 5 мин.
- 5 Ходьба на носках перекрестным шагом 5 мин.
- 6 Ходьба перекрестным шагом на внешней стороне стопы 5 мин.
- 7 Ходьба перекрестным шагом на внутренней стороне стопы 5 мин.

Тел.: (3952) 500-223  
ОСНОВАДВИЖЕНИЯ.РФ

Instagram: osnovadvijeniya

VK: osnovad Facebook: osnovad

### Универсальный комплекс для профилактики и лечения плоскостопия

Выполнение комплекса занимает всего 6 минут, при этом все необходимые группы мышц стопы и голени испытывают лечебную нагрузку. Кроме того, подошвы стоп получают оздоровительный сеанс массажа валиком.



1. Катаем массажный валик всей подошвой стопы.



2. Катаем массажный валик внешним краем подошвы стопы.



3. Катаем массажный валик внутренним краем подошвы стопы.



4. Ходим на носках.



5. Катаем массажный валик внутренним краем подошвы стопы.



6. Ходим, наступая всей ступней, пальцы максимально разогнуты.



7. Ходим, наступая всей ступней, пальцы максимально согнуты.



8. Ходим на пятках, пальцы разогнуты.



9. Встаем на всю стопу и приседаем, сгибая колени.



10. Встаем на внешние края стоп и приседаем, сгибая колени.



11. Встаем на внутренние края стоп и приседаем, сгибая колени.



12. Ходим на пятках.

**Комплекс выполняют ежедневно по специальной схеме:** 1-я неделя - 2 раза в день, 2-я неделя - 3 раза в день, 3-я неделя - 4 раза в день, 4-я неделя - 3 раза в день. После этого упражнения продолжают выполнять в «поддерживающем» режиме 2 раза в неделю.

Каждое упражнение длится 30 секунд. Для простоты контроля за временем, упражнения выполняют, считая про себя «раз-и, два-и...», и так до 30-ти.

Эффективность этого комплекса многократно проверена, и особенно выражена при использовании специального **игльчатого массажного валика.**