

8 упражнений для сильных и гибких ног

Возможно, Вы не были рождены с великолепно сложенными ногами, но это не значит, что Вы вынуждены оставаться в таком положении и наблюдать за дальнейшим развитием событий относительно Ваших стоп и голеней. Сила и гибкость могут улучшиться, но это в пределах Вашей индивидуальной анатомии и стараний. Поэтому, почему бы не взять максимум от этого?

модель Jayme Thornton



- Полотенце для рук: попытайтесь подобрать его пальцами ног и стопой.



- Тонкое резиновое кольцо: расправляйте стопу, препятствуя сопротивлению резины, 1-2 пальцы отводите кнутри, 4-5 кнаружи. На максимальной амплитуде движения, попытайтесь задержать такую позицию на 5-7 секунд. Достаточно выполнить 2-3 повторения.



- Теннисный мяч, размещенный на лодыжках или над ними, медленно поднимаетесь и опускаетесь на носки удерживая мяч.



- Резиновая лента: натяните резину руками для достаточного сопротивления. Отожмите стопу в подошвенном направлении, при этом пальцы удерживайте со стопой в одну линию. На конечной точке удерживайте её до 3 секунд, затем медленно в напряжении вернитесь в исходное положение. То же движение нужно выполнить с согнутыми к подошве пальцами стопы, и такое же с разогнутыми к тылу стопы пальцами. Количество повторений регулируйте в зависимости от Ваших возможностей, но следует избегать перегрузки. Усилие наращивайте постепенно.



- Удерживайте стопу в положении арки от ногтевых фаланг до пятки, создав одну плавную линию.



- Поднимите (оторвите от пола) большой палец, при этом остальные оставьте на полу. Позже, попробуйте сделать такое движение отдельно всеми пальцами ног последовательно. Изолируйте большой палец и потренируйте его в направлении средней линии.

РАСТЯГИВАНИЯ



- опустите заднюю пятку вниз и поставьте стопу к стене, немного наклонитесь вперед тем корпусом, не сгибая спину. Поддержите стопу в натяжении в течение 7 секунд.



- направьте заднюю ногу в направлении передней ноги, примерно на длину стопы, и немного согните оба колена, чтобы растянуть Ахиллово сухожилие. Побудьте в такой позиции 7 секунд.

Данный материал сформирован доктором Прудниковым Ю.В., на базе различных комплексов упражнений, которыми мы руководствуемся на различных этапах восстановления пациентов с патологией стопы. Наглядный материал и некоторые ключевые упражнения взяты из комплекса для тренировки и восстановления артистов балета и предоставленного Dr. Nancy Kadel, Сиэтл, США.

Данный комплекс не является стандартным, и назначается ортопедом, при наличии показаний к его выполнению.