

## 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.



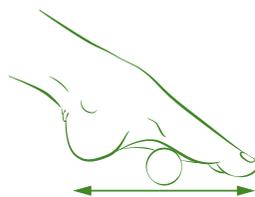
## 10. Ходьба на наружной поверхности стопы

Сделайте 20 шагов.



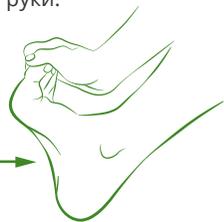
## 11. Массаж подошвенной поверхности стопы небольшим мячом

Перекачивайте 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 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](mailto:admin@sportmed.ee)  
[www.sportmed.ee](http://www.sportmed.ee)  
[www.fysioteraapia.ee](http://www.fysioteraapia.ee)

## ORTOPEEDIA ARSTID AS

Палдиски мнт. 68а, Таллинн  
Тел.: 606 7747  
Э-почта: [orto@ortopeediaarstid.ee](mailto:orto@ortopeediaarstid.ee)  
[www.ortopeediaarstid.ee](http://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](http://www.sportest.eu).

[estonia.ee](http://estonia.ee)



Euroopa Liit  
Euroopa  
Regionaalarengu Fond



Eesti  
tuleviku heaks

Инструкцию составила доктор Стела Килк.

# УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СТОП



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

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

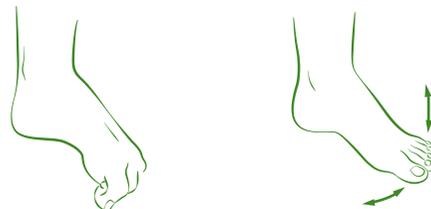
- Поднимите вверх большой палец, другие пальцы остаются на полу.
- Удерживайте большой палец внизу и поднимите другие пальцы вверх.

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



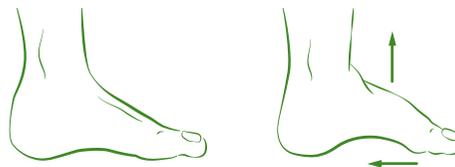
### 4. Поджимание пальцев ног и разведение их в стороны

Выполните каждое упражнение попеременно 5 раз.



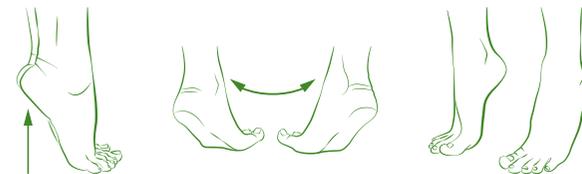
### 5. Напряжение продольного свода стопы

Прочно поставьте пятку на пол и подтяните переднюю часть стопы, скользая 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.



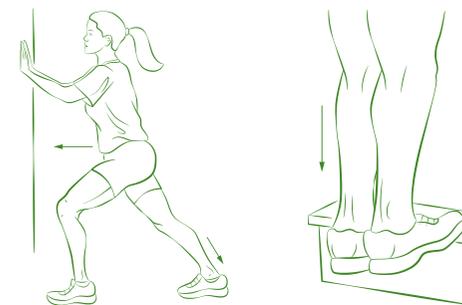
### 6. Высокая стойка на носках

- 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 балансировочная 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.

