

Упражнения для стоп



Упражнения для стоп укрепляют мышцы голеностопных суставов, сохраняют их подвижность и если не решают возможные проблемы голеностопа, то значительно снижают риск их возникновения. Стопы и лодыжки отвечают за правильную биомеханику движений, выполняя функцию амортизаторов и стабилизаторов нашего тела во время движений (ходьбы, бега, танцев).

В работе стопы участвуют следующие группы мышц:



- *икроножная* и расположенная под ней *камбаловидная* мышцы (осуществляют подошвенное сгибание стопы);
- *передняя большеберцовая* (основная мышца стопы, отвечающая за ее сгибание);
- *малоберцовые* мышцы, расположенные на внешней стороне голени;
- *задняя большеберцовая* (отвечает за стабилизацию голеностопа).

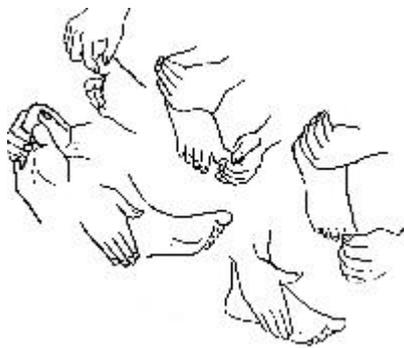
К каким последствиям приводит нарушение биомеханики стопы?

Частые травмы, неправильная биомеханика стопы становятся причиной возникновения хронических болей в этой области, приводят к дискомфорту и тугоподвижности голеностопного сустава. Проблемы голеностопа как следствие могут вызвать нарушения всей кинетической цепи нашего организма и спровоцировать травмы коленей, бедер и нижней части спины. Поэтому так важно найти время и заняться упражнениями для укрепления стопы, тем более что многие из них можно выполнять, сидя у телевизора.

Упражнения, способствующие укреплению стопы

Перед выполнением упражнений для стоп ног, проведите 10-минутную легкую кардио и суставную разминку.

- • Стоя на полу, соберите 20 мелких предметов пальцами ног. Сделайте минимум два подхода. Можно подключить соревновательный момент.
- • Сидя на стуле, подожмите пальцы ног и удерживайте стопу в таком положении на протяжении 5 секунд. Повторить три раза. Со временем это упражнение для стоп ног можно усложнить, делая его стоя на одной ноге.
- • Придерживаясь за стену, встаньте на ступеньку так, что большая часть стоп свешивалась с нее. Выполните 15-20 подъемов на носки, немного отдохните. Предполагается 3 подхода. Усложненный вариант этого упражнения для стопы делается на одной ноге.
- • В завершение этого комплекса поработайте на растяжку стопы (упражнения для мелких суставов). Сидя, согнутую в колене ногу подтянуть к себе и одной рукой зафиксировать стопу. Поочередно с каждым пальцем совершать вращательные и сгибательно-разгибательные движения. Амплитуда движений должна быть максимально возможной, но без болевых ощущений. Для каждого пальца по 6 подходов.



Для разработки **крупных суставов** на трех уровнях (сразу под пальцами, в середине стопы и между икрой и стопой) выполняются схожие с предыдущим упражнение. Стопа фиксируется рукой, далее осуществляются массажные вращательные и сгибательные движения на каждом из трех уровней. Для проработки крупных суставов движения необходимо выполнять плавно, чувствуя каждый поворот, наклон и вращение. Данное упражнение рассчитано на 15 минут (5 минут на 1 уровень).

Завершите комплекс упражнениями для укрепления мышц стопы, лодыжки и голени. Для этого надо уделить по 30 секунд ходьбе поочередно на носках и пятках.



Эффективные упражнения для стоп при плоскостопии

Причиной плоскостопия часто становится дисбаланс мышц. Справиться с последствиями, а эта проблема может сопровождаться болями в голеностопе, по всей ноге и в спине, помогут упражнения для стоп при плоскостопии, которые выполняются сидя на стуле. Для начала достаточно будет 2-3 подходов в каждом упражнении, постепенно их количество должно увеличиться до пятнадцати. Определяясь с количеством подходов, надо ориентироваться на свое самочувствие.

- • Снизу вверх провести большим пальцем ноги по передней поверхности голени другой ноги. Поменять ногу.
 - • Внутренней стороной подошвы левой ноги погладить правую голень. Поменять ногу.
 - • Катать вдоль свода стопы поочередно каждой ногой жесткий теннисный мячик. Стопа и мячик находятся в плотном контакте.
 - • Совершать подошвами стоп "сгребавшие" движения (представьте, что Вы на песчаном пляже и с помощью стоп строите горку из песочка).
-

- При прямых коленях, соединить подошвы стоп (упор ноги на внешнее ребро стопы).
 - Захватывать и собирать пальцами ног кусок ткани; поднимать и перемещать с помощью пальцев мелкие предметы (пуговицы, карандаши и т.п.).
-



Полезность упражнений для стоп заключается не только в укреплении мышц и сохранении их в тонусе. Это еще эффективный способ, помогающий бороться с такими проблемами и заболеваниями, как онемение ног, пяточная шпора, гиперлордоз, артрит. Ежедневные прогулки, хождение босиком по гальке, траве и песку - это те же укрепляющие упражнения для голеностопных суставов, которые мы выполняем не задумываясь.