



Комплекс упражнений для стоп



С-дуга

В положении сидя обхватите сустав большого пальца одной рукой, а мизинца – другой. Мягко массируйте пальцы круговыми движениями по направлению друг к другу. Повторите упражнение 10 или 20 раз.



Рвем газету

Сидя на стуле, поставьте ноги на газету. Захватите бумагу пальцами ног и медленно рвите. Постарайтесь разорвать каждую страницу на кусочки. Выполняйте упражнение минимум 1 минуту.



Спираль ступней

Сядьте удобно на пол, чтобы ваша правая ступня и голень образовывали прямой угол. Обхватите правой рукой носок, а левой – пятку. Затем «скручивайте» пятку внутрь, а стопу – наружу, как будто выжимаете мокрое полотенце. Повторите упражнение 10–20 раз.



Подъем полотенца

Сидя на стуле, поставьте одну ногу на полотенце. Захватите полотенце пальцами ноги и постарайтесь его поднять. Выполняйте упражнение минимум 30 секунд.

Совет: упражнение так же можно выполнять стоя, это сложнее.



Завязывание узла

Положите на пол веревку средней толщины около метра длиной и сядьте на стул перед ней. Зажмите оба конца веревки пальцами ног. Попробуйте завязать узел. Выполняйте упражнение в течение 5 минут.



Массаж мячом

Активными движениями катайте массажный мяч подошвой стопы. Задействуйте всю поверхность стопы. Продолжайте упражнение пока чувствуете себя комфортно (в среднем 3 минуты).



Написание букв

Сидя на стуле, поставьте одну ногу на листок бумаги. Зажмите ручку большим и указательным пальцем ноги. Постарайтесь написать любое слово. Выполняйте упражнение минимум 3–5 минут.



Стойка на кончиках пальцев

Поставьте стопы параллельно друг другу. Встаньте на кончики пальцев и поочередно опускайте пятки по 10 раз, не дотрагивайтесь при этом пяткой до пола. *Совет: выполняйте это упражнение регулярно в течение дня.*



Перекатывание мячика

Сидя на стуле, поднимите стопы. Зажмите шарик среднего размера между стоп и начните перемещать его от подушечек пальцев к пяткам, не давая ему упасть. Закончив, встряхните ноги. Повторите упражнение 5 раз.



Сминаем и разглаживаем бумагу

Сидя на стуле, поставьте ноги на лист бумаги. Обеими стопами постарайтесь как можно сильнее смять бумагу, далее разверните листок ногами и постарайтесь максимально разгладить его. Повторите упражнение два раза.