

Как работать со стопой?

- Наша стопа состоит из:
- 31 сустава
- 28 костей
- 56 связок
- 38 мышц
- Функции стопы: движение, опора, стабилизация и сенсорика (чувствительность, передача информации мозгу)
- Голеностоп должен быть мобилен, а суставы стопы должны нивелировать нагрузку при шаге/беге/прыжках, чтобы предотвращать влияние ударной нагрузки на суставы выше (коленные).

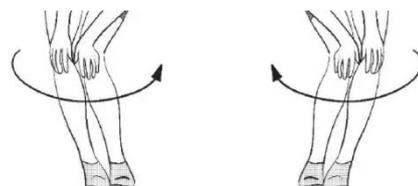


Упражнения, направленные на тренировку мышц стопы, развитие мобильности суставов, профилактику плоскостопия, вальгусной деформации и других нарушений

○ Без инвентаря:

Перекаты:

- отрываем сначала носки, затем, прокатываясь по всей подошвенной части стопы, пятки;
- ноги на ширине плеч, заваливаться стопами вправо-влево, помогая коленями, то есть одна стопа будет заваливаться на внешнюю сторону, другая – на внутреннюю, и наоборот.



Ходьба: - на внешней стороне стопы / на внутренней;

- на месте, отрывая поочередно пятки. Носки всегда контактируют с ковриком;
- «Гусеница»: стопы вместе, подгибать пальцы, подтягивая пятку. Двигаться так прямо поочередно работая каждой стопой.

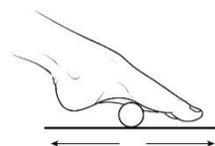
Положение «шаг»: пальцы на позади стоящей ноге согнуть наружу. Статика.

- Сидя:* ноги выпрямлены, опора на руки, носки тянуть от себя/на себя, постоянно переходя на плавные волнообразные движения/ круговые движения;



- вставить пальцы руки между пальцами ноги, сгибаем носок внутрь-наружу, выполнять круговые движения носком, придерживая голеностоп другой рукой.
- массаж подошвы стопы кулаком, растирающие движения со всех сторон («двигаем кожу»).

○ С гимнастической палкой или обручем: - прокатывание подошвы стопы;



- ходьба по палке (обручу) пятками, серединной частью стопы, носками (обхватив пальцами);
- перешагивания: опорной ногой встать на палку, другой перешагивать вперед-назад;
- прыжки через палку:
палка между ног (одна нога впереди, другая сзади), смена положения в прыжке;
палка перед пальцами ног, прыжки вперед-назад через палку;
стопы вместе, сбоку от палки, прыжки влево-вправо через палку;
аналогично+продвижение вперед.

○ С мячом:

- прокатывания всей стопы / под носком влево-вправо (пятка контактирует с ковриком) / под пяткой (носок контактирует с ковриком);
- мяч под сводом стопы, «вкручивающие» движения с нажимом на мяч (колени «помогает»),
- «Каблук»: мяч под пяткой, другая стопа отрывается от пола (+махи ногой, +закрывать глаза);
- захваты пальцами мяча, палки, полотенца и т.п.
- мяч зажать между пятками, подъемы.

○ С эспандером:

- надеть ленту на серединную часть стопы, подъем на полупальцы;
- шагнуть вперед, подвернуть эту стопу (поставить на внешнюю сторону), растянуть ленту, опустить стопу на всю подошву.

○ С блоком («кирпичом») или толстой книгой:

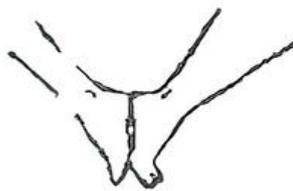
- поочередные зашагивания на блок передней частью стопы;
- передняя часть стопы на блоке, пятка вверх-вниз;
- блок под пятками, подняться на полупальцы, развести пятки и опустить на пол по сторонам от блока, далее вернуться в исходное положение.

○ С неустойчивыми платформами (балансиры, резиновые подушки, босу и т.п.):
попеременные шаги, прыжки, стоять на одной ноге и т.д.

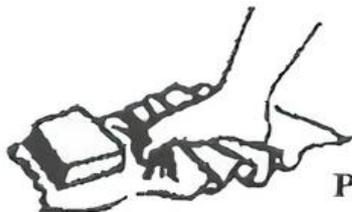
**Инвентарь можно менять по своему усмотрению, упражнения самые разнообразные. Главное, чтобы стопа двигалась во всех возможных для нее плоскостях, так как стопа должна быть мобильна!*



Каток



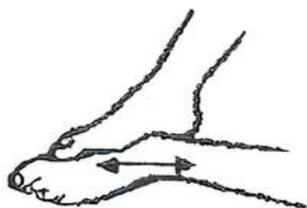
Кораблик



Разбойник



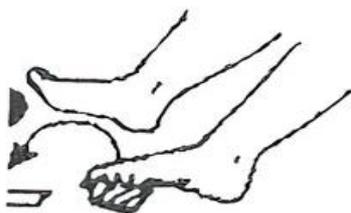
Серп



Маляр



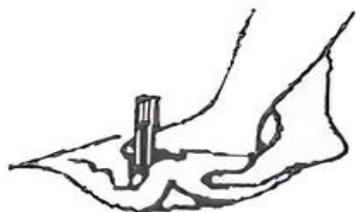
Мельница



Сборщик



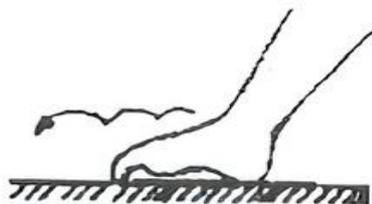
Окно



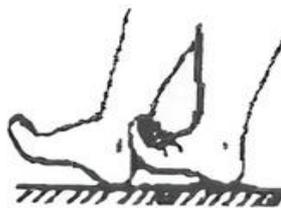
Художник



Барабанщик



Гусеница



Хожение
на пятках

**В опорных
структурах тела
каждый
вышележащий сустав
зависит от
нижележащих и
наоборот.**

