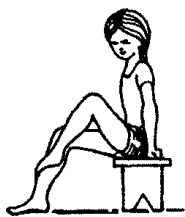
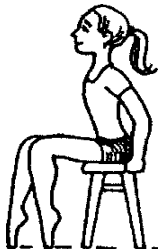


Комплекс упражнений для укрепления мышц ног и свода стопы



Массаж ступни

Сесть на скамью и вытянуть ноги. Ступней правой ноги сильно массировать чуть повыше икры левую ногу. Затем левой - правую ит. д.



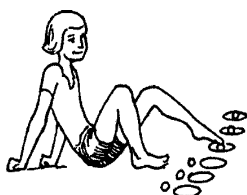
Разминка балерины

Сесть на скамью и упереться пальцами ног в пол. Начать разминку. Маленькими шажками «идти» вперед, пока ступни не коснутся пола, затем «вернуться» назад, как балерина на пуантах. Следить, чтобы колени не поворачивались внутрь, а пятки были недалеко одна от другой.



Катайте мяч

Сесть на пол или на табурет и поставить ступню на теннисный мячик, катать его от носа к пятке. Это очень хороший массаж! То же другой ногой.



Игра в шарики и кольца

Сесть на пол, разложив перед собой в линию десять колец. Перед кольцами положить по шарiku. Опустить шарики в кольца поочередно: пять - пальцами правой ноги, пять - левой. Затем достать шарики руками (кто половчее, не руками, а пальцами ног) и положить их перед кольцами, а потом кольца опустить на шарики.



Переложите платочек

Сесть на пол или на табурет и расстелить перед собой платок. Выдвинув вперед одну ногу, распрямить пальцы, ухватить ими платок, подобрать часть его под ступню и переложить на другое место. Выполнять это упражнение одной ногой, потом другой.



Танец на канате

Растянуть на полу шнур небольшой толщины и попробовать пройти по нему, удерживая равновесие. Развести руки в стороны и изображать человека, танцующего на канате. Ставить одну ступню вплотную к другой, колени не сгибать.



Ходите с мячом

Взяв небольшой мяч, зажать его между ступнями. Ходить на внешней стороне ступни.