



Комплекс №22

АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

«Комплекс упражнений для лечения плоскостопия»

для возрастных пациентов



**ДРАПКИНА
ОКСАНА МИХАЙЛОВНА**

Директор ФГБУ «НМИЦ ТПМ»
Минздрава России,
президент РОПНИЗ,
академик РАН



1

Стоя лицом к спинке стула с опорой о неё руками, ноги вместе.



1.1

Ходьба на носках с высоким подниманием коленей - 1 минута;

Ходьба на пятках с высоким подниманием коленей, не наклоняя туловище – 1 минута.



1.2

Ходьба на носках с полусогнутыми коленями – 1 минута;

Ходьба на пятках с полусогнутыми коленями – 1 минута.

Дыхание произвольное.



2

Стоя лицом к спинке стула с опорой о неё руками, ноги вместе.



2.1

Встать на носки. Вдох.

Согнуть колени, не касаясь пятками пола.

Выдох.

Разогнуть колени. Вдох

Вернуться в исходное положение. Выдох



3

Стоя лицом к спинке стула с опорой о неё руками, ноги вместе.

Встать на пятки. Выдох.



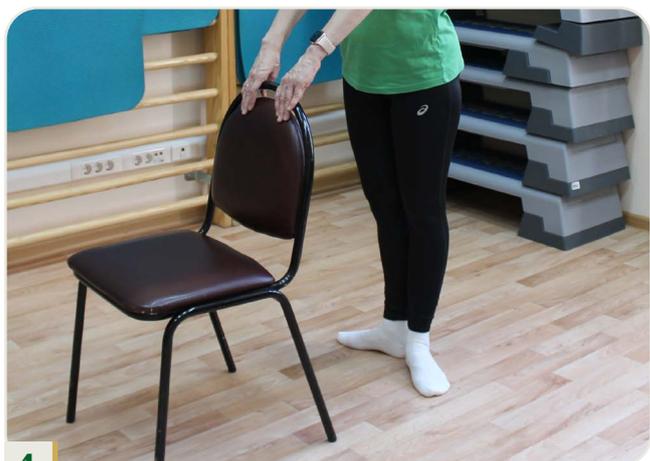
3.1

Согнуть колени, не касаясь носками пола.

Выдох.

Разогнуть колени. Вдох

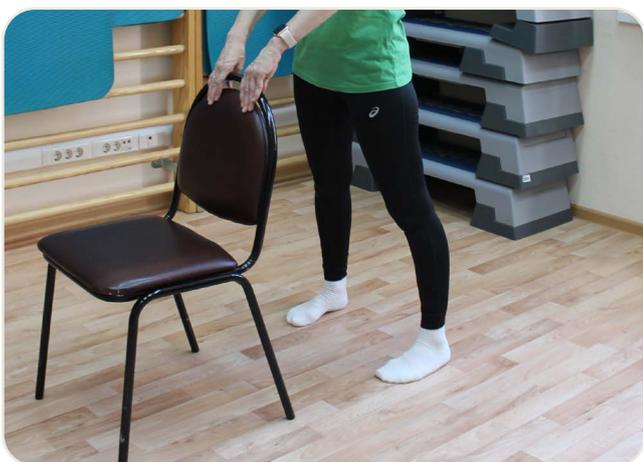
Вернуться в исходное положение. Выдох.



4

Стоя лицом к спинке стула с опорой о неё руками, ноги вместе.

Развести носки.



4.1

Развести пятки.

Развести носки. Развести пятки.

Продолжать до максимального возможного положения.

Вернуться в исходное положение.



5

Сидя на стуле, ноги согнуты в коленях, мяч диаметром 20-30 см. зажат внутренними сводами стоп. Руки свободно висят.



5.1

Поднять одну стопу вверх, другую опустить вниз, перекачивая мяч. Дыхание произвольное.



6

Сидя на стуле, ноги согнуты в коленях, одна нога в опоре на мяче диаметром 20-30 см. Руки свободно висят.



6.1

Катать мяч круговыми движениями наружу, стараясь, чтобы наружный свод стопы плотно прилегал к мячу. Повторить другой ногой.



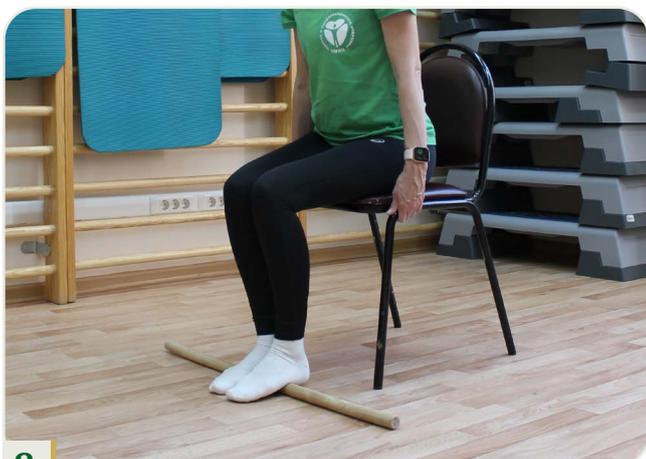
7

Сидя на стуле, ноги согнуты в коленях, стопы на ширине плеч параллельно друг другу. Руки свободно висят. Под стопами любая палка или скалка диаметром 5-6 см.



7.1

Прокатывать палку стопами от носков до пяток и обратно, стараясь прижать подошвой палку плотно к полу. Дыхание произвольное.



8

Сидя на стуле, ноги согнуты в коленях, стопы вместе. Руки свободно висят. Под стопами любая палка или скалка диаметром 5-6 см.



8.1

Развести стопы максимально в стороны и свести к середине палки, стараясь не отрывать их от палки и оказывая на неё силовое давление.

Дыхание произвольное.



9

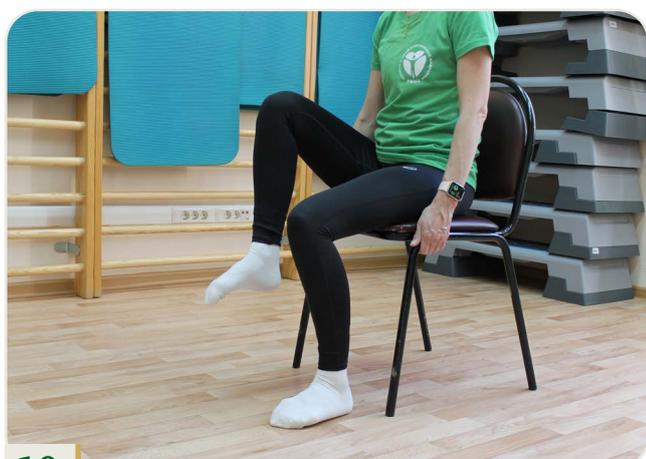
Сидя на стуле, ноги согнуты в коленях, стопы вместе. Руки свободно висят.



9.1

Развести колени, соединив стопы подошвами. Вдох.

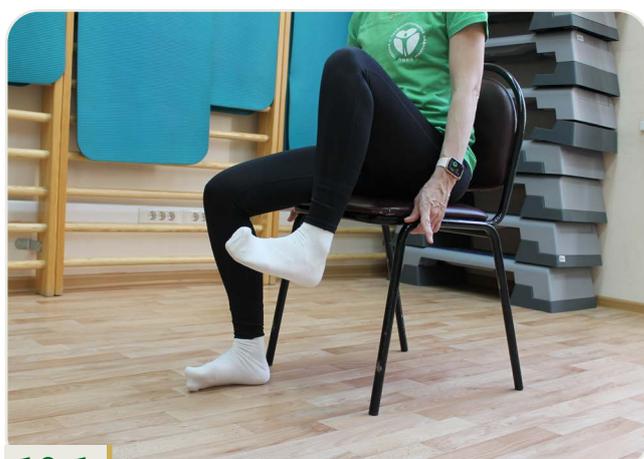
Вернуться в исходное положение. Выдох.



10

Сидя на стуле, ноги согнуты в коленях, стопы параллельны и расставлены на ширине ступней. Руки свободно висят.

Ходьба сидя с поджатыми пальцами – 1 минута.



10.1

Ходьба сидя с поднятыми большими пальцами и опущенными остальными – 1 минута.

Дыхание произвольное.