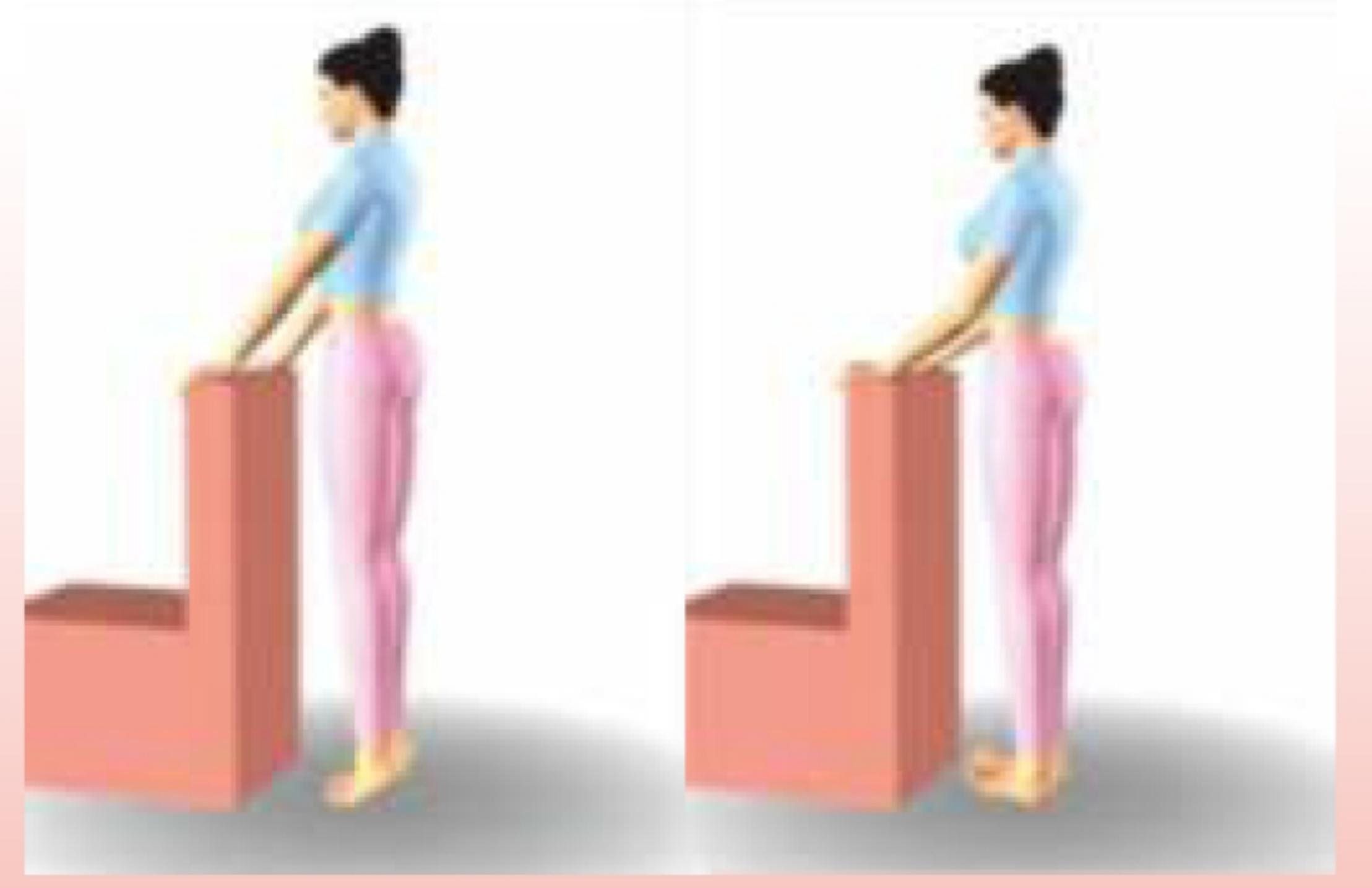




Сидя на полу или на стуле, накиньте на ступню неэластичную ленту, держа ее двумя руками, затем выпрямите колено. Ступню и пальцы потяните на себя, помогая себе натяжением ленты.

Упражнение выполняется стоя, держась за опору, попеременно поднимайтесь на пальцы и пятки, колени прямые.



Обопрitezьс вытянутыми руками о стену, одну ногу согните в колене, другую отведите назад, ступни прижаты к полу.

- таз переместите вперед, чтобы ощутить легкое натяжение мышц задней поверхности голени;
- согните колено ноги, находящейся сзади, чтобы ощутить легкое натяжение мышц задней поверхности голени.

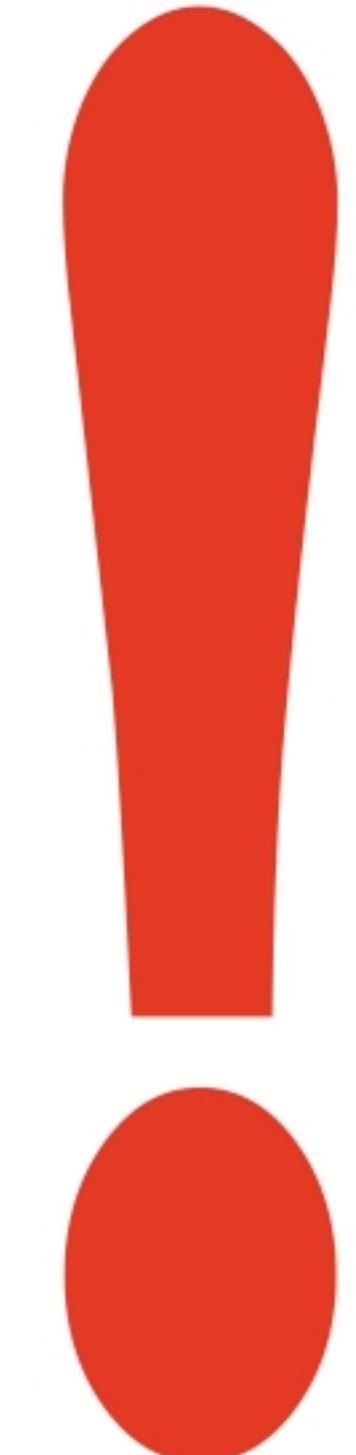


Упражнения для голеностопного сустава



Общие правила:

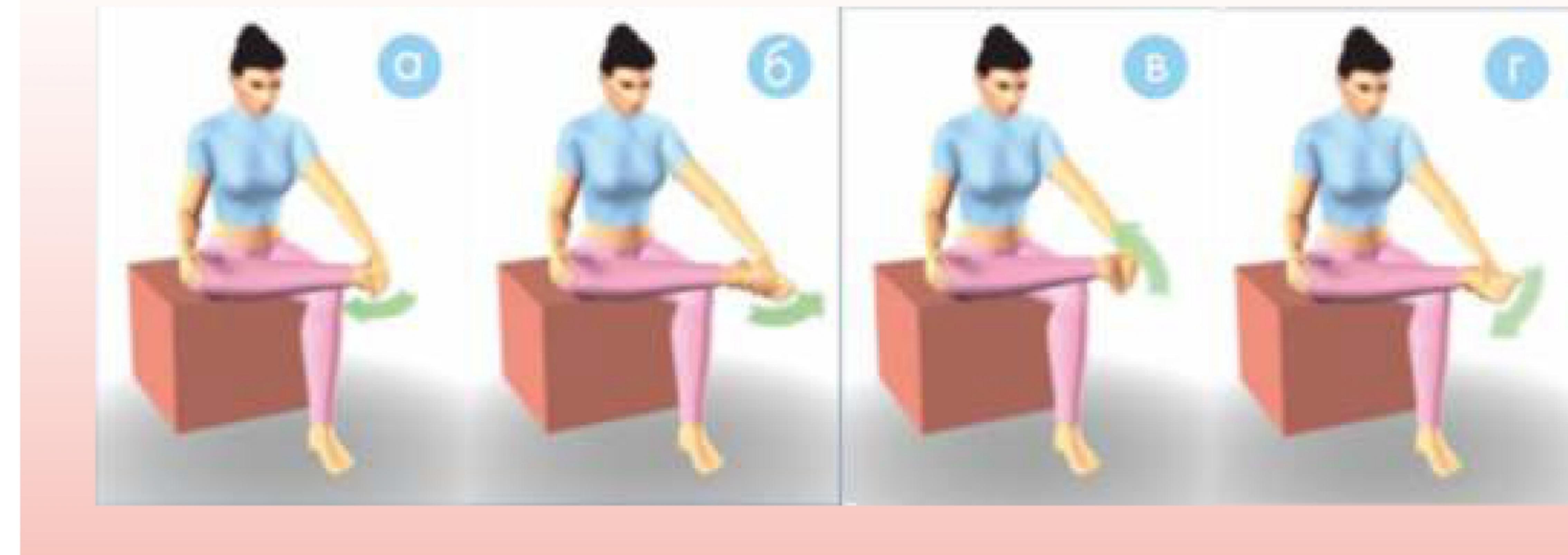
- Выполняйте упражнения регулярно.
- Движения должны быть плавными, выполняйте их в приятном для вас темпе.
- Фиксируйте конечную позу на пару секунд.
- Начните с выполнения каждого движения от 3 до 5 раз, постепенно доведите число повторений до 10.
- Возможны легкие болевые ощущения, которые должны исчезнуть после окончания выполнения комплекса.
- Упражнения выполняйте попеременно для обеих ног, уделяя большее внимание больной ноге.
- Между упражнениями расслабляйтесь.
- Во время выполнения упражнений дышите свободно.



Заметные результаты регулярных упражнений появляются через 3-4 недели, поэтому не прекращайте выполнять рекомендуемый здесь комплекс.

Сидя на стуле, положите одну ногу на другую, противоположной рукой возмитесь за ступню и максимально согните ее:

- а) вверх, чтобы ощутить легкое натяжение мышц на задней поверхности голени;**
- б) вниз, чтобы ощутить легкое натяжение мышц на передней поверхности голени;**
- в) внутрь, чтобы ощутить легкое натяжение мышц на внешней поверхности голеностопа;**
- г) наружу, чтобы ощутить легкое натяжение мышц на внутренней поверхности голеностопа.**



Сидя на стуле, натяните ленту между ступнями, колени прямые. Попеременно поворачивайте ступни внутрь и наружу, колени при этом неподвижны.

