

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ПЛОСКОСТОПИЯ

1. А Стоя, не поднимая стопы, поднять все пальцы и опустить. 12 раз.

1. Б Стоя, не поднимая стопы, поднять все пальцы, развести в стороны и опустить. 12 раз.



2. Работа пальцами. А. Поднять все пальцы и по очереди прижать каждый палец к полу. Б. Поднять все пальцы, прижать к полу большой палец и мизинец одновременно.

3. Стоя, подъем на полупальцы. Выполнять с каждой ногой отдельно по 12 раз.



4. Стоя, выпрямить пальцы, и «распластать» стопу по полу. Подтянуть пальцы к середине стопы, но не скручивая их и обратно выпрямить, «равспластать». 12 раз.

5. Стоя, пережат стопы на внешнюю и внутреннюю стороны. 12 раз.

