

## Упражнения для голеностопа и ступней

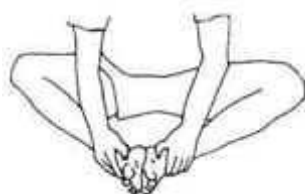
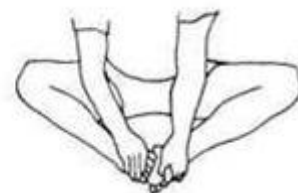


Вращайте голеностопный сустав по часовой и против часовой стрелки с максимальной амплитудой, преодолевая легкое сопротивление кисти руки. Такое вращательное движение помогает растягиванию особенно твердых связок голеностопа. Повторите движение 10-20 раз в обоих направлениях. Прodelайте упражнение на обеих ногах и сравните степень подвижности и амплитуды движений одной и другой стопы. В случае, когда один из суставов был травмирован, он может оказаться более слабым и менее подвижным. Если не поработать с каждым суставом в отдельности с последующим сравнением результатов, то такое различие может остаться незамеченным.

Пальцами рук плавно начинайте подтягивать пальцы ног к себе, чтобы растянуть свод стопы и сухожилия пальцев ног. Удерживайте легкую растяжку 10 секунд. Повторите 2-3 раза. Выполните упражнение на обеих ногах. Удерживая стопу в таком положении, вы заодно укрепляете связки подошвы стопы.

Разместите большие пальцы рук на основании больших пальцев ног (место на подошве стопы, откуда начинаются пальцы), указательные слегка согните и прижмите ими ногти больших пальцев ног. С помощью больших и указательных пальцев рук сгибайте большие пальцы ног вперед и назад в течение 15-20 секунд, после чего переходите к их вращению во всех направлениях. Вращайте 10-15 секунд, сосредоточившись на увеличении амплитуды движений. Прекрасный способ улучшить или поддержать гибкость суставов и кровообращение в этой области.

Большими пальцами рук помассируйте продольными движениями стопу в обоих направлениях. Для расслабления напряженных тканей используйте круговые движения с сильным нажимом. Повторите на другой ноге. Это упражнение поможет уменьшить напряженность и увеличить подвижность ступней.



Вариант. Помассируйте своды стоп большими пальцами рук. Двигайтесь в обоих направлениях, прорабатывая болезненные места круговыми движениями. Упражнение удобно выполнять сидя перед телевизором или перед сном. Давление пальцев должно вызывать только приятные ощущения.

Для растягивания верхней части разгибателей бедра возьмитесь одной рукой за голеностоп с внешней стороны, удерживая предплечьем и кистью другой руки согнутое колено. Плавно подтягивайте ногу к а к одно целое к груди, пока не почувствуете легкого растяжения в задней части бедра. Для поддержки можно опереться спиной о какой-нибудь предмет. Удерживайте положение 10-20 секунд.



Обратите особое внимание на то, чтобы нога двигалась как одно целое, не допуская напряжения в области колена. Слегка увеличьте нагрузку, подтянув ногу еще ближе к груди.

Держите эту развивающую растяжку 10 секунд. Повторите то же самое с другой ногой. Сравните степень гибкости обеих ног.

Некоторые из вас смогут выполнить описанное движение без малейшего напряжения. В этом случае выполните растяжку, показанную внизу.



Начните из положения лежа, затем нагнитесь вперед и обхватите одну ногу так же, как в предыдущем упражнении. Плавно подтяните ногу как одно целое к груди, пока не почувствуете легкого растяжения в ягодице и верхней части разгибателей бедра. Удерживайте положение 20 секунд. Выполнение этого упражнения в положении лежа позволяет дать нагрузку на связки тем людям, у которых эта часть тела относительно подвижна. Повторите то же движение с другой ногой и сравните ощущения. Проведите эксперимент. Сравните степень растяжения в разных положениях: когда голова наклонена вперед и когда она прижата к полу. Регулируйте амплитуду движения в соответствии с ощущением комфорта. Для удобства под голову можно подложить маленькую подушечку.

Лягте на спину. Согните правую ногу в колене и положите ее внешней стороной голени на колено другой ноги. Сомкните пальцы рук под левым коленом и плавно подтягивайте ногу к груди, пока не почувствуете растяжения в области ягодицы. Удерживайте растяжку 15-20 секунд. Повторите то же самое с левой ногой. В ходе упражнения оторвите голову от пола и смотрите прямо перед собой. Дышите медленно и глубоко.



### **Растяжка по методу ПНС: сокращение — расслабление — растягивание.**

Приняв положение, описанное в предыдущем упражнении, в течение 4-5 секунд напирайте левой ногой на сцепленные руки, преодолевая их сопротивление (и сокращая мышцы). Затем расслабьтесь и выполните растяжку в течение 15-20 секунд. Поистине великолепное упражнение для грушевидной мышцы.



Повернитесь на левый бок и обопритесь головой на ладонь согнутой в локте левой руки. Возьмитесь правой рукой за верхний свод правой стопы между пальцами и голеностопом. Плавно подтягивайте правую пятку к правой ягодице, растягивая голеностоп и четырехглавую мышцу (переднюю часть бедра). Удерживайте легкую растяжку 10 секунд.

*Никогда не растягивайте ногу в колене до боли. Контролируйте свои действия.*

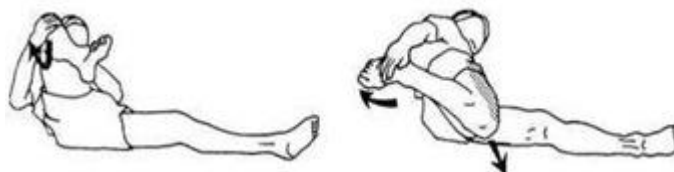
Теперь попытайтесь двинуть вперед правое бедро, сокращая сгибатели бедра (четырёхглавую мышцу) и одновременно отталкивайте правой стопой удерживающую ее кисть правой руки и . Такое движение должно растянуть сгибатели и расслабить разгибатели бедра.



Удерживайте легкую растяжку 10 чтобы тело располагалось по же образом выполните движение (Одновременно вы совершаете передней части плеча.) Поначалу оставаться в таком положении работайте над правильным выполнением упражнения, не обращая внимания на степень гибкости или на то, как вы выглядите со стороны. При регулярном растягивании вы добьетесь положительных результатов. Рекомендую со временем дополнить упражнение растяжкой задних мышц бедра(см. [Упражнения для поясницы, таза, паховой области и задних мышц бедра](#)).

Следите за тем, прямой линии. Затем таким на левой ноге. хорошую растяжку кое кому будет трудно долгое время. Поэтому выполнении упражнения, не обращая внимания на степень гибкости или на то, как вы выглядите со стороны. При регулярном растягивании вы добьетесь положительных результатов. Рекомендую со временем дополнить упражнение растяжкой задних мышц бедра(см. [Упражнения для поясницы, таза, паховой области и задних мышц бедра](#)).

### Растяжка широкой фасции бедра



Лежа на боку, обхватите голень с внешней стороны правой рукой, сделайте вращательное движение ногой перед собой в одну, а затем — в другую сторону. Толкая ногу, постепенно перемещайте правую руку по направлению к правому колену. Теперь примите положение лежа на боку, как показано на рисунке слева. Чтобы растянуть широкую фасцию бедра, плавно потяните правую пятку по направлению к ягодицам и одновременно направьте колено вниз к полу. Вы должны почувствовать растяжение с внешней стороны бедра. Удерживайте положение 15-20 секунд. Повторите то же самое с левой ногой.

Если при выполнении этих упражнений вы чувствуете боль в коленях, откажитесь от них. Вместо этого выполняйте растяжку колена способом «противоположная рука — противоположная нога» (см. [Упражнения для ног и таза в положении стоя](#))

### Растяжка четырехглавой мышцы в положении сидя



Сядьте, согнув правую ногу так, чтобы пятка оказалась рядом с внешней стороной правого бедра. Левая нога согнута, подошва левой ступни располагается рядом с внутренней стороной бедра правой ноги. (Это упражнение можно выполнять, вытянув левую ногу перед собой.)

Ступня должна быть вытянута назад, а голеностопный сустав выгнут в том же направлении. Если такое положение для вас неудобно, подвиньте ногу немного в сторону, чтобы ослабить давление на голеностоп.

Не выворачивайте ступню наружу. Удерживая ее прямо по линии голени, вы снимаете напряжение с внутренней стороны колена. Чем больше



ступня отклоняется наружу, тем больше нагрузка на колено.

А теперь медленно отклоняйтесь прямо назад, пока не почувствуете легкого растяжения. Для равновесия и поддержки упирайтесь руками в пол. Удерживайте растяжку 10-15 секунд.



Некоторым из вас, чтобы достичь нужной степени напряжения, придется отклониться назад намного сильнее, чем остальным. Кто-то может ощутить достаточное напряжение, не отклоняясь вовсе. Думайте только о своих ощущениях и не обращайте внимания на амплитуду движения. Растягивайтесь, до тех пор пока вы испытываете приятные ощущения, и позабудьте об остальных.

Не позволяйте колену отрываться от пола. Если это происходит, значит, вы отклонились слишком далеко назад и растяжка получилась слишком сильной.

Уменьшите амплитуду движения.

Удерживать можно только те положения, в которых вы чувствуете себя комфортно. *Ни в коем случае не растягивайтесь слишком сильно.*

А теперь очень медленно, контролируя малейшие изменения в ощущениях, увеличивайте нагрузку до развивающей фазы. Удерживайте положение 10 секунд, затем также медленно вернитесь в исходное положение. Поменяйте ногу и растяните ее точно таким же образом. Чувствуете ли вы какую-нибудь разницу в напряженности мышц? Одинакова ли степень их подвижности? Какая из них кажется вам более гибкой?

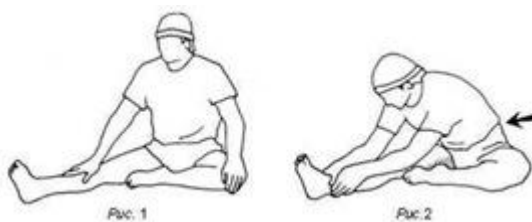


После растягивания четырехглавых мышц попробуйте разворачивать вперед тазобедренный сустав согнутой ноги с одновременным напряжением ягодичных мышц этой же стороны тела. Это поможет вам растянуть мышцы передней части тазобедренного пояса и обеспечит хорошую общую растяжку передней части бедра. Продержите мышцы ягодиц в напряжении 5-8 секунд, затем расслабьтесь. Вернитесь в исходное положение и продолжайте растягивать четырехглавую мышцу еще 10-15 секунд. Постарайтесь, чтобы при такой растяжке обе ягодицы коснулись пола одновременно. Прделайте то же самое с другой ногой. Примечание. Растяжка четырехглавой мышцы с последующим разворотом таза и напряжением ягодичных мышц изменяет ваши ощущения при возврате к первоначальному способу растягивания четырехглавой мышцы.



Если при выполнении упражнения вы испытываете боль в колене, передвигайте колено согнутой ноги ближе к осевой линии тела, пока не найдете более удобное положение. Таким

способом можно снять нагрузку с колена, но если это не удастся, откажитесь от выполнения упражнения.



Чтобы растянуть задние мышцы бедра той же ноги, которую вы сгибали, выпрямите правую ногу. При этом подошва левой ноги должна слегка касаться внутренней поверхности правого бедра. Таким образом, вы приняли положение «одна нога выпрямлена, другая согнута в колене» (рис. 1). Медленно наклоняйтесь от бедер к ступне вытянутой ноги (рис. 2) пока не почувствуете легкое растяжение. Удерживайте положение 10-15 секунд. После того как напряжение уменьшится, наклонитесь еще немного вперед. Выполняя это развивающее движение, сделайте выдох, затем дышите ритмично, удерживая положение в течение 10 секунд. Повторите это же упражнение для другой ноги.

Во время этой растяжки старайтесь, чтобы ступня выпрямленной ноги смотрела прямо вверх, а голеностоп и пальцы ноги были расслаблены. Четырехглавая мышца должна быть мягкой на ощупь (расслабленной). Начиная растяжку, не наклоняйте голову вперед и вниз.

Мой опыт показывает, что лучше выполнять сначала растяжку четырехглавой мышцы, а затем — задних мышц бедра той же ноги. Растягивать разгибатели бедра гораздо легче, когда четырехглавая мышца уже растянута.

Если вам не удастся свободно дотянуться до ступни, используйте полотенце или эластичную ленту.



Привыкайте разнообразить основные способы растяжки. Каждый новый вариант позволит вам по-другому использовать ваше тело. Любое изменение угла движения позволит вам раскрыть для себя новые возможности упражнения.

**Варианты положения «одна нога выпрямлена, другая согнута в колене»**

Дотянитесь левой рукой до внешней стороны правой ноги. Для поддержания равновесия отведите правую руку назад. Таким образом вы растянете мышцы верхней части спины, позвоночник, одну сторону поясницы и разгибатели бедра. Чтобы разнообразить растяжку, посмотрите через правое плечо, одновременно слегка разворачивая внутрь левую сторону тазобедренного пояса. Так вы растянете мышцы поясницы и область между лопатками. Дышите легко. Не задерживайте дыхание. Держите растяжку 10-15 секунд.



Для растягивания мышц задней части голени (икроножной и камбаловидной) притяните пальцы ноги к колену с помощью полотенца, накинутого на основа-

ния пальцев ноги (рис. 1) или, если гибкость вам позволяет, притяните пальцы ног рукой (рис. 2). Можно также притянуть ступню к колену (сгибая ее назад) без помощи руки и, удерживая ее в этом положении, слегка наклониться вперед и растянуть икроножную мышцу (рис. 3). Держите позу 10-20 секунд.



### **Растяжка по методу ПНС: сокращение —расслабление —растягивание.**

Еще один способ растягивания задней части голени заключается в первоначальном сокращении мышц этой области при попытке разогнуть стопу, притягиваемую полотенцем в течение 4-5 секунд. Затем расслабьтесь и с помощью полотенца притяните стопу к колену. Держите растяжку 10-15 секунд.



Для растягивания внешней стороны голени захватите внешнюю сторону стопы противоположной рукой (см. рис.). Потом плавно поворачивайте стопу внутрь, пока не почувствуете растяжения в мышцах внешней стороны голени. Такое растягивание можно проводить с выпрямленной ногой, но если вы не можете свободно дотянуться до внешней стороны стопы вытянутой ноги, согните ее в колене. Если движение выполняется с вытянутой ногой, то четырехглавая мышца должна быть мягкой и расслабленной. Держите легкую растяжку 10 секунд.

Выполняя растягивания в положении сидя, никогда не «запирайте» колено. Передняя часть бедра (четырёхглавая мышца) должна быть расслаблена во всех позициях с применением прямой ноги. Вам не удастся правильно растянуть разгибатели (задние мышцы бедра), когда противодействующие им сгибатели (четырёхглавая мышца) не расслаблены.

### **СХЕМА УПРАЖНЕНИЙ НА РАСТЯЖКУ НОГ, СТУПНЕЙ И ГОЛЕНОСТОПА**



Выполняйте предложенные упражнения в указанном порядке, как единый комплекс.

Растягивание, выполняемое рывками, не способствует развитию гибкости, а только закрепощает мышцы. Например, если вы дотягиваетесь до пальцев ног только после трех или четырех наклонов, то, повторяя эту попытку через несколько минут, скорее всего, вы

окажетесь дальше от пальцев ног, чем когда начинали! Каждый рывок пробуждает рефлекс растяжения мышц и зажимает именно те из них, которые вы пытаетесь растянуть.