

# Презентация на тему: Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы

Подготовил:  
Студент группы ТП13-16  
Смирнов Виталий

1. Ноги поставлены на ширину плеч. Обе руки лежат на уровне талии. Сначала весь вес перенести на пятки, затем на носочки. И так делать по кругу. Упражнение делается плавно, без резких движений. Повторять его не менее 15 раз.

2. Сесть на стул, спину держать прямо, не сутулясь и не прогибаясь. Поставить руки сзади на сиденье с обеих сторон по бокам. Перенести вес на руки, ноги поднять на уровень стула. Стопы и пальцы на них нужно вытягивать, а потом, наоборот, сгибать.

- 3. Стоя на полу, подверните ступни вовнутрь и начните приподниматься, делая упор на большие пальцы. Выполняйте все движения по 10 раз без чередования.
- 4. Упражнение эффективно для укрепления стоп ног, а также стабилизирует осанку. Твёрдо стоя на полу, оторвите пальцы от пола, не трогая пятки и носки. Делайте это 20 раз без остановок.

5. Продолжая сидеть на стуле, руки держать в том же положении, поставить ноги рядом друг с другом, одну ногу приподнять, приблизить к другой ноге, стопу первой поставить на голень второй, при этом делать возвратно-поступательные движения по голени. Затем ноги чередовать.

**Спасибо за внимание**