

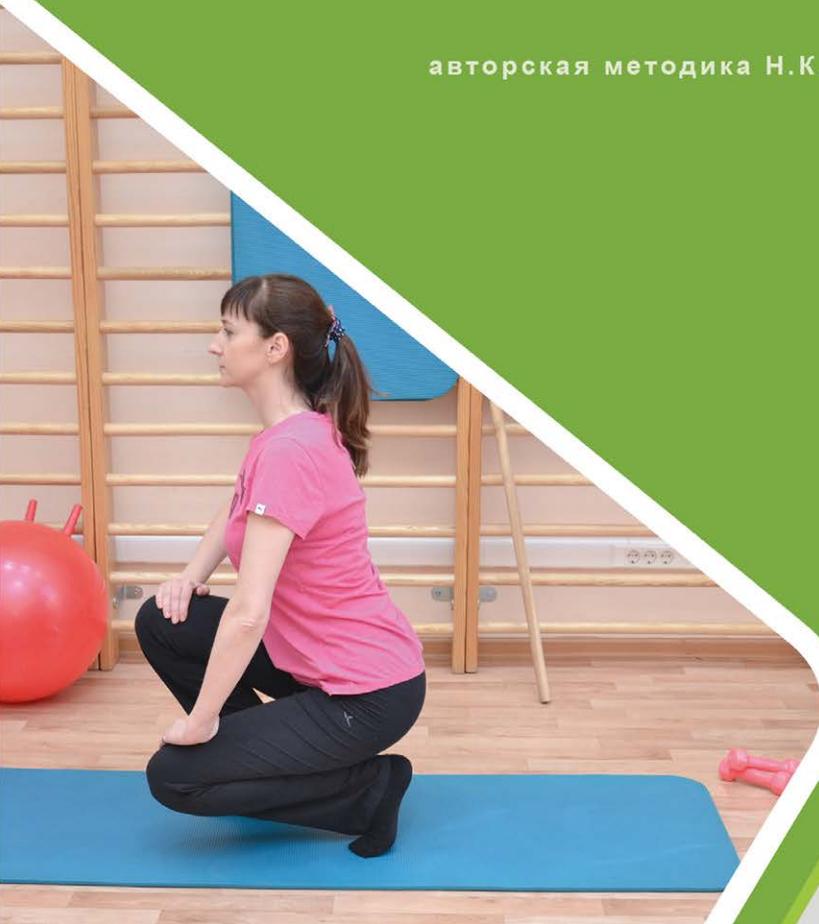
ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России

Серия

«ЗОЖ - и каждый день хорош!»

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ИСПРАВЛЕНИЯ ПОХОДКИ

авторская методика Н.К. Новиковой



МОСКВА
2021

Министерство здравоохранения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное учреждение
«Национальный медицинский исследовательский центр терапии
и профилактической медицины»

СЕРИЯ
«ЗОЖ - И КАЖДЫЙ ДЕНЬ ХОРОШ!»

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ
ДЛЯ ИСПРАВЛЕНИЯ ПОХОДКИ**

авторская методика Н.К. Новиковой

Москва
2021



Новикова Наталья Константиновна

- старший научный сотрудник отдела фундаментальных и прикладных аспектов ожирения ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России, кандидат педагогических наук

ВВЕДЕНИЕ

Походка человека во многом зависит от индивидуальных особенностей строения нижних конечностей и, в первую очередь, стоп.

В идеале в процессе ходьбы шаг должен быть легким, пружинящим, ритмичным.

Некрасиво, когда женщина суетливо семенит ногами или подпрыгивает при каждом шаге, а мужчина – раскачивается из стороны в сторону на каждом шагу («походка моряка»). При ходьбе надо тянуть туловище вверх, не приседать, выпрямлять ноги в коленях, стопы ставить парал-

лельно, руки должны свободно двигаться в такт шагу, грудная клетка расправлена, плечи развернуты, чтобы воздух свободно поступал в легкие. Приучитесь «подбирать» живот при ходьбе, а спину держать прямо. Смотреть надо перед собой, не втягивать голову в плечи.

В действительности же походка не всегда вызывает ощущение легкости за счет приобретенного плоскостопия и деформации пальцев ног.

Плоскостопие, то есть уплощение (опущение) сводов стопы возникает вследствие ослабления подошвенных мышц из-за малоподвижного образа жизни и избыточной массы тела. Рессорная функция стопы сохраняется при массе 55-70 килограмм. С возрастом, в результате постоянного давления лишних килограммов на стопу, пяточная кость отодвигается назад, лодыжка опухает, а стопа уплощается. Отток крови при этом задерживается. Вместе с возрастным плоскостопием появляются и сопутствующие ему заболевания ног (отечность, варикозное расширение вен и др.), при этом деформация пальцев также достаточно распространенное явление.

Плоскостопие и деформация стоп чаще всего появляются и сопровождают человека в период интенсивности роста, полового созре-



вания, во время беременности, с наступлением климакса и старения организма. Кроме того, причиной также могут стать и реалии времени, увлечение молодежи и не только ею, такой обувью как кеды, кроссовки, которые носят не только во время занятия спортом, но и постоянно, что способствует распластыванию стопы.

Другая крайность – высокие и тонкие каблуки. Такая обувь не предназначена для повседневной носки, потому что при высоком каблуке вес тела распределяется на стопу неравномерно, преобладает опора на пальцы, вызывающая напряжение мышц, а, следовательно, и утомление.

Обувь должна соответствовать естественному своду стопы, поддерживать его. И если проблемы «плоской стопы» можно решить с использованием индивидуальных супинаторов, то проблему «высоких каблуков» с модельными туфлями решить достаточно сложно.

Если ваши высокие каблуки – «жизненная профессиональная необходимость», то в течение дня старайтесь менять обувь, чтобы была разная высота каблука (оптимальная высота каблука 4-6 сантиметров).

Отдельно необходимо отметить категорию людей, занятых тяжелым физическим трудом: это и спортсмены и те, у кого профессиональная деятельность связана с подъемом тяжестей. Длительные систематические перегрузки стоп (прыжки, бег на средние и длинные дистанции, поднятие штанги и других тяжестей) вызывают жалобы не только на утомляемость и тяжесть в ногах, но и боли в коленных и голеностопных суставах, в поясничном отделе позвоночника. Для выполнения всех этих функциональных обязанностей обувь на плоской подошве – наиболее приемлемый вариант.

В качестве профилактики нежелательных последствий, а также уменьшения неприятных ощущений, индивидуальные стельки и супинаторы должны являться обязательными элементами «плоской» обуви во время профессиональной деятельности.

Деформация пальцев ног возникает вследствие травм, заболевания суставов стоп, из-за неудобной обуви.

В любом возрасте, независимо от состояния стопы, недопустимо ношение обуви, не соответствующей размеру, в надежде разносить ее или растянуть. Обувь лучше покупать вечером, когда ноги «отра-



ботали» целый день, слегка увеличившись в объеме. В этом случае больше вероятность не ошибиться в размере.

Плоскостопие и деформация стоп отрицательно сказываются на походке, ограничивая подвижность человека. Если с этими недостатками не бороться, то кроме нарушения походки, появляются и изъяны осанки: сутулость, круглая спина, сколиоз. И как следствие: радикулиты, остеохондрозы, деформирующий спондилез и др. Вот почему правильная походка - прерогатива не только женщин, но и мужчин.

С целью профилактики возрастного плоскостопия, при отсутствии названных недостатков стопы, женщины с 40-летнего, а мужчины с 45-летнего возраста, должны носить в обуви, в том числе и спортивной, индивидуальные стельки или супинаторы.

Супинаторы помогут не только предупредить опущение свода стоп, но и сохранить легкую походку (у пожилых людей она шаркающая), а предлагаемый комплекс упражнений сделать ее стабильно легкой.

Комплекс упражнений для исправления походки состоит из 15 упражнений, включающих упражнения не только на укрепления сводов стоп, но и для их правильной постановки, координации и сохранения равновесия, поддержания рациональной осанки.

Этот комплекс в полном объеме достаточно делать 3-4 раза в неделю, но некоторые упражнения можно использовать и ежедневно при ходьбе: на улице, дома, в офисе.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ИСПРАВЛЕНИЯ ПОХОДКИ

1. Ноги вместе, стопы соединены, руки опущены.

Подняться на носки, отвести руки назад на уровне плеч, ладонями вперед, прогнуться в поясничном отделе, слегка сведя лопатки, подбородок приподнять.

Вернуться в исходное положение.



2. Ноги вместе, пятки вместе, носки врозь, руки опущены, подбородок приподнят.

Поднять руки вверх, ладонями вперед, максимально выпрямив локти.

Опустить руки через стороны вниз, не меняя положение ладоней, слегка сводя лопатки.



3. Ходьба «след в след», т.е. по прямой линии приставляя пятку к носку, руки на поясе, большие пальцы в сторону поясницы, лопатки слегка сведены, подбородок приподнят.



4. Ходьба по «узкой дорожке» шириной 20-25 сантиметров, руки на поясе, большие пальцы в сторону поясницы, лопатки слегка сведены, подбородок приподнят.

«Узкую дорожку» можно начертить мелом или использовать в этом качестве паркетную половицу.



5. Ноги на ширине ступни, стопы параллельны, руки на поясе, большие пальцы в сторону поясницы, лопатки слегка сведены, подбородок приподнят.

Поднять большие пальцы ног со статической задержкой в верхнем положении. 5-10 секунд.

Вернуться в исходное положение.



6. Ноги на ширине ступни, стопы параллельны, руки на поясе, большие пальцы в сторону поясницы, лопатки слегка сведены, подбородок приподнят.

Встать на наружные своды стопы, задержавшись в этом положении. 30-60 секунд.

Вернуться в исходное положение.



7. Ходьба, высоко поднимая колени, оттягивая носок «от себя» с размахиванием рук, подбородок приподнят.

При подъеме одной ноги противоположную руку поднять до уровня плеча, одноименную руку максимально отвести назад ладонью вверх.



8. Ходьба, высоко поднимая прямую ногу вперед («парадный шаг»), оттягивая носок «от себя» с размахиванием рук, подбородок приподнят.

При подъеме одной ноги противоположную руку поднять до уровня плеча ладонью вниз, одноименную руку максимально отвести назад ладонью вверх.



9. Ходьба в положении полуприсяд со сменой положений рук: руки вперед, руки в стороны на уровне плеч, подбородок приподнят. Следить за симметричностью положения рук.



10. Ходьба на корточках («гусиный шаг»), со сменой положения рук: руки в замке за головой, локти отведены назад, руки на коленях с опорой ладонями.



11. Ноги вместе, стопы сведены, руки на поясе, большие пальцы в сторону поясницы, лопатки слегка сведены, подбородок приподнят.

Прыжки на носках (при прыжках максимально оттянуть носок «от себя»).

Прыжки ноги в стороны на всей стопе, ноги вместе на носках.



12. Ноги вместе, стопы сведены, руки на поясе, большие пальца на пояснице, лопатки слегка сведены, подбородок приподнят.

Прыжки одна нога вперед, другая назад со сменой положения стопы: на всей стопе, на носках.

Следить за параллельностью стоп во время прыжков.



13. Ходьба по размеченным полоскам, клеткам и т.п. со сменой положения рук на каждый шаг: руки вытянуты в «замке» за спиной, подняты вверх в «замке» строго над головой, соединены согнутыми локтями за головой.





14. Ходьба с изменением направления движения на каждые пять шагов: вперед, назад, спиной, боком, с поворотом на 180 градусов с одновременной сменой положения рук: на поясе, в «замке», на голове.



15. Ходьба со сменой скорости (медленно, быстро) с отягощением на голове, положение рук произвольное.

Следить за параллельностью стоп во время ходьбы.



В качестве отягощения можно использовать книгу в твердом переплете или мешочек, который легко изготовить самим: сшить конверт со стороной 10-15 сантиметров и набить его песком или крупой (200 грамм), придав плоскую форму.

Комплекс упражнений позволит не только исправить недостатки походки, но и совершенствовать ее, сделав красивой и легкой независимо от возраста и пола.

*На страже Вашего здоровья,
Ваш ФГБУ «НИИЦ ТПМ» Минздрава России!*

ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России

Наши контакты:

 Москва, Петроверигский пер.,
д.10, стр. 3

 +7 (495) 790-71-72

 www.gnicpm.ru

 facebook.com/gnicpm

 youtube.com/user/gnicpm

 vk.com/gnicpmru

 instagram.com/nmicpm