

Профилактика плоскостопия с помощью балансирующей подушки

Формировать упругий свод стопы нужно с детства. Для этого педиатры советуют по возможности вести «босой» образ жизни: ходить без обуви по песку, земле, камешкам или траве. Так ноги малыша будут постоянно напрягаться, перекашиваться с пятки на носок. Большинство детей к моменту поступления в школу имеют неправильно сформированную стопу. А именно в период интенсивного роста организма — от года до пяти лет — кости, мышцы и связки ребенка только формируются, и в это время ещё есть шанс не допустить развития плоскостопия...

Врачи-ортопеды рекомендуют выполнять комплекс упражнений на «баланс». Он основан на использовании специального тренажера — балансирующей подушки. Балансирующая подушка — универсальное приспособление для тренировок — резиновый диск, частично заполненный воздухом.



Пользу от баланс-тренинга сложно переоценить! Прежде всего, вырабатывается равновесие, улучшается реакция и укрепляется осанка. Упражнения на подушке позволяют задействовать в тренировке все группы мышц (в том числе мелкие мышцы-стабилизаторы), наладить их идеальное взаимодействие и значительно улучшить координацию движений.

Рельеф подушки воздействует непосредственно на стопу и повышает микроциркуляцию крови в тканях, способствует выведению токсинов из организма, восстанавливает физиологические функции ступней и ног (в числе прочего укрепляются мышцы и связки стопы). Упражнения на балансирующей подушке способствуют снятию стресса, накапливаемого мышечно-скелетной системой в течение дня. Оказывают плавную сердечно-сосудистую тренировку. Через рефлекторные связи улучшается сон и общее

самочувствие. А также, получены данные о смягчении и устранении симптомов: при головных болях различного происхождения; гипо- и гипертоническом синдроме; варикозной болезни; желудочно-кишечных заболеваниях; синдроме хронической усталости.

Официально признано, что новое «компьютерное» поколение страдает от прогрессирующей гиподинамии. Отсюда печальный факт — *хорошая осанка у современного ребенка — большая редкость*. Вовремя приучив ребёнка к комплексу упражнений на балансировочной подушке, вы подарите ему здоровое будущее!

Отпрыск ленится и старательно избегает физических занятий? Тренировку можно проводить в игровой манере. Заразите малыша идеей удержаться на тренажере, выполняя различные упражнения! В дополнение ко всем оздоровительным моментам, удерживая равновесие в движении, ребенок выработает хорошую реакцию. Вкупе с улучшенной координацией это является отличной профилактикой травм!

Статистические данные, полученные медиками, позволили им сделать неутешительный вывод. При отсутствии необходимой тренировки люди теряют врожденное чувство равновесия в возрасте 15–16 лет. В будущем это повышает уровень травматизма.

Комплексный подход к коррекции плоскостопия у ребенка должен сочетать упражнения на балансировочной подушке и использование в обуви индивидуальных ортопедических стелек.

Балансировочная подушка представляет собой резиновый диск, частично заполненный воздухом. В тренировке присутствует два компонента — непосредственная тренировка мускулатуры стопы и голени и опосредованная тренировка проприоцептивной системы (нервно-мышечное чувство) и вестибулярного аппарата, которые в свою очередь формируют устойчивый сбалансированный тонус мускулатуры нижней конечности. В этом упражнении выделяются несколько степеней сложности для двух ног и для одной.

Комплекс упражнений на балансировочной подушке.

На двух ногах

Цель: стоять, не раскачиваясь и не теряя равновесия в течение 20 минут в день.

1. «Удержи равновесие с открытыми глазами». И.п.: Глаза открыты, руки в стороны.

Более сложный уровень — руки на поясе — 20 минут в день.

2. «Удержи равновесие с закрытыми глазами».

Более сложный уровень — руки крест на крест на груди, глаза закрыты — 20 минут.



На одной ноге

1 уровень — по 10 минут на каждую ногу.

