

Зарядка для ног

Как снять напряжение ног, сохранить их здоровье, упругость и стройность? «В конце дня выполняйте комплекс упражнений, который поможет укрепить мышцы, а главное — станет хорошей профилактикой варикозного расширения вен и его последствий. Как результат, улучшится кровообращение в нижних конечностях и отток венозной крови, препятствуя ее застою», — советует инструктор лечебной физкультуры Украинского центра спортивной медицины Ольга Потенная

Упражнение 1. РАЗМИНКА ДЛЯ СТОП

Только-подошвенное сгибание-разгибание стоп.

На каждый элемент — по одной минуте.

Исходное положение: лежа на полу (на мате) с опорой на предплечья. Ноги ровные, бедро и голень находятся в одной плоскости.

Элемент 1. Носки тянем на себя, затем от себя — до ощущения напряжения в икроножных мышцах.

Элемент 2. Выполняем круговые вращения стопами внутрь.

Элемент 3. Выполняем круговые вращения стопами наружу.

Повысить эффект этого упражнения можно, поместив ноги на небольшую возвышенность (мяч или стул), — стимуляция оттока венозной крови усилится.

Упражнение 2. ВЕЛОСИПЕД

На каждый подход — по 15 секунд, чередующиеся с небольшим отдыхом. Начинаем с 3 подходов, постепенно увеличивая их количество (без напряжения, главное — ощущение комфорта). Исходное положение — как в предыдущем упражнении.

Сгибаем ноги в коленях и выполняем имитацию езды на велосипеде.

Сначала «крутим педали» вперед, затем — назад.

Упражнение 3. РАЗВЕДЕНИЕ ПРЯМЫХ НОГ В СТОРОНЫ

Начинаем с 3 раз, постепенно увеличивая до 5–10. Прислушиваемся к своему телу. Люди помоложе могут выполнять упражнение 10 раз, а тем, кто постарше, достаточно 3. Исходное положение — как в предыдущем упражнении.

Прямые ноги поднимаем вверх, носки направлены в потолок. Разводим ноги в стороны, затем сводим вместе.

Упражнение 4. КРУГИ КОЛЕНЯМИ

Круговые движения тазобедренного сустава ноги, согнутой в коленке. Выполняем по 3 раза каждой ногой.

Исходное положение — как в предыдущем упражнении.

Сгибаем ноги в коленях. Сначала выполняем круговые движения внутрь и наружу коленкой правой ноги, затем — левой.

Упражнение 5. ЛЕЖА НА БОКУ

Начинаем с 3 раз, постепенно увеличивая количество упражнений. Исходное положение: лежа на боку (сначала на правом, затем на левом). Упор произвольный, руку можно положить под голову.

Элемент 1. Укрепляем икроножную мышцу. Носок тянем на себя, прямую ногу сначала поднимаем, затем опускаем.

Элемент 2. Укрепляем внутреннюю мышцу бедра.

Левую ногу сгибаем в колене и заводим за правую ногу.

Правую (нижнюю) ногу сначала поднимаем, затем опускаем.

Упражнение 6. С МЯЧОМ

Время напряжения: 3–5 секунд и больше.

Выполняем 5–7 раз.

Исходное положение: сидя с опорой на руки. Ноги сгибаем в коленях и помещаем между ними мяч. В течение 3–5 секунд сжимаем мяч коленями (создаем статическое напряжение, при котором работают внутренние мышцы бедра), затем разжимаем.

Если нет мяча, сопротивление можно оказывать руками. Для этого, обхватив ладонями колени, давим ими внутрь. Стараемся соединить колени, удерживая их ладонями.

Эффект этого упражнения — упругие и красивые мышцы бедра.



Подготовила
Людмила Безверхняя