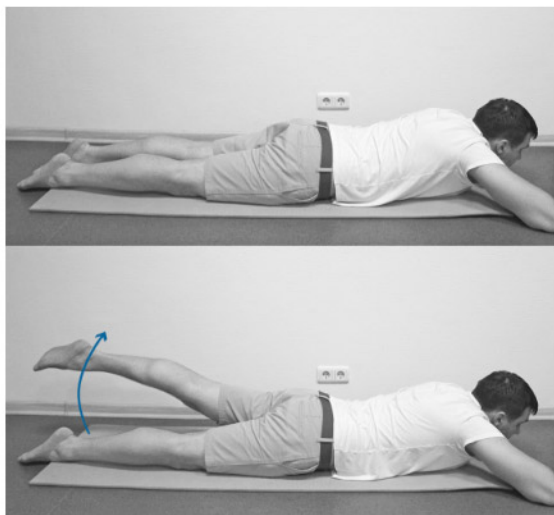


# Упражнения при пяточной шпоре

Одежда должна быть свободной, обувь желательно снять. Все упражнения (особенно первые дни) выполнять плавно и постепенно. Помните важный принцип: «Слабую боль терпи, сильную — не допускай».

Делайте эти упражнения каждый день на протяжении не менее 2 недель.



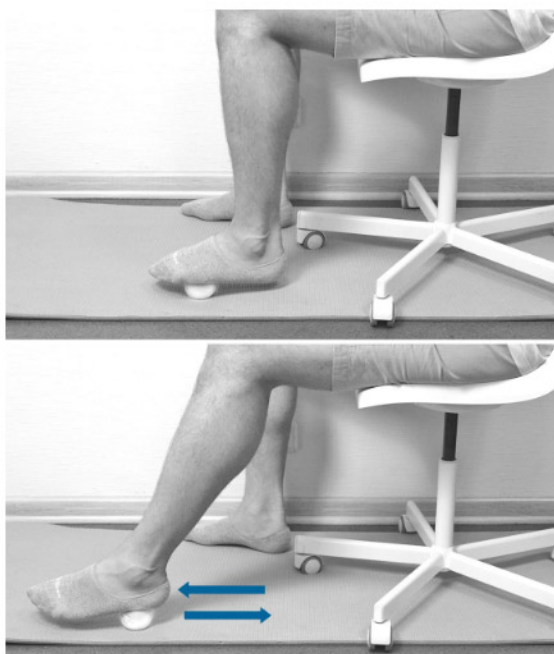
## Обратное натяжение ноги

Лежа на животе, ноги прямо, руки положите под голову. Втяните живот, напрягите и поднимите разрабатываемую ногу на 20 см от пола. Удерживайте в таком положении прямую ногу 5 секунд, затем расслабьтесь и верните ногу в исходное положение. 2 подхода по 15 повторений.



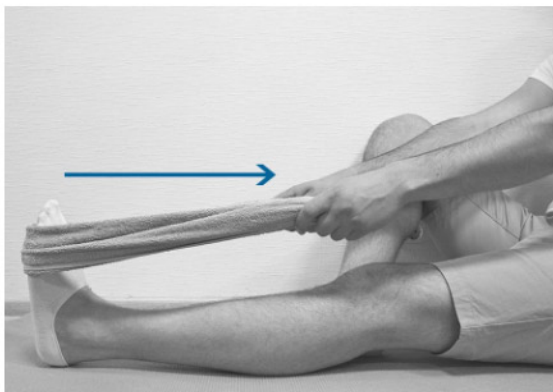
## Отведение ноги лежа

Лежа на боку, рука под головой. Поднимите ногу к потолку, на расстояние 25-30 см от пола. Держите ногу прямо, затем плавно опустите. 2 подхода по 15 повторений.



## Выкатывание стопы

Сидя или стоя. Под подошву положите теннисный мячик или любой другой удобный для раскатывания предмет (например, скалку). Выкатывайте стопу от пятки к пальцам и обратно в течение 3-5 минут. Особенно это упражнение эффективно утром, сразу после сна.



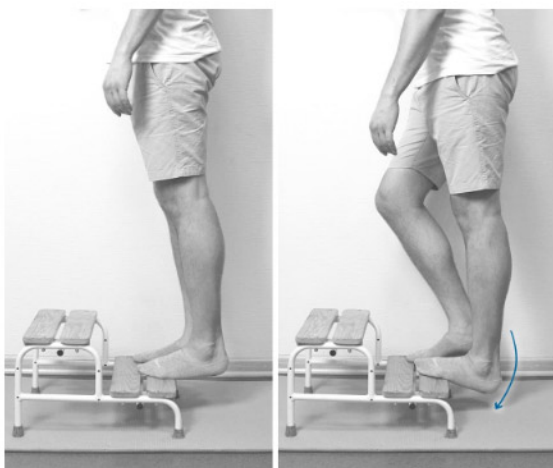
## Растягивание полотенцем

Сидя на полу, разрабатываемая нога вытянута перед вами. Натяните носок вашей стопы к себе с помощью полотенца, при этом ногу держите прямо. Удерживайте 15-30 секунд. Повторить 3 раза.



## Растяжение задней поверхности ноги

Стоя лицом к стене, руки уперты на уровне глаз. Пятка разрабатываемой ноги уперта в пол, пальцы стопы смотрят прямо. Медленно наклоняйтесь вперед, пока не почувствуете натяжение в задней части ноги. Удерживайте растяжение 15-30 секунд. Вернитесь в исходное положение. Повторить 3 раза.



## Растяжение ахилла

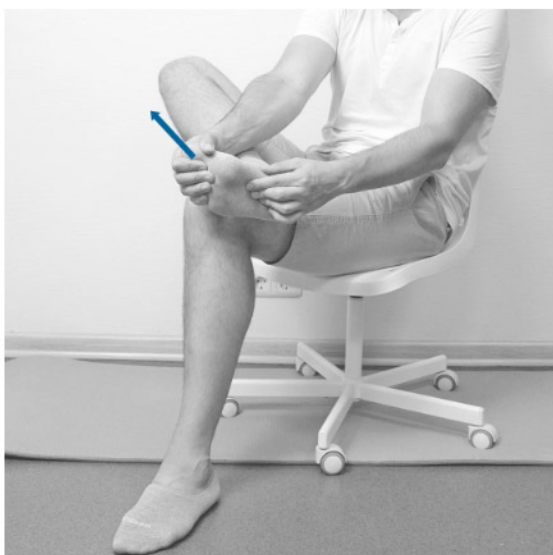
Стоя на ступеньке или любой неподвижной опоре высотой 20-25 см, разрабатываемая нога слегка свисает с нее. Потяните пятку поврежденной ноги вниз, здоровую ногу слегка сгибая в колене, пока не почувствуете натяжение в подошве. Удерживайте такое положение 15-30 секунд. Затем расслабьтесь. Повторить 3 раза.





## Подошвенное растяжение сидя

Сидя на стуле, положите голень разрабатываемой ноги на другое колено. Одноименной рукой разогните пальцы по направлению голени, пока не почувствуете натяжение в подошве. Удерживайте 15 секунд. Повторить 3 раза.



## Подошвенный массаж сидя

Сидя на стуле, положите голень разрабатываемой ноги на другое колено. Одноименной рукой разогните пальцы по направлению голени, пока не почувствуете натяжение в подошве. Другой рукой массируйте нижнюю часть стопы, двигаясь от пятки к пальцам ног. Продолжительность: 3-5 минут.

После того, как все упражнения на растяжения сделаны, переходите к укреплению мышц.



## Захват полотенца

Сидя на стуле, положите полотенце на пол. Поставьте ногу сверху на полотенце и схватите его пальцами ноги. Затем поднимите ногу и отпустите полотенце. Повторить 10-20 раз.



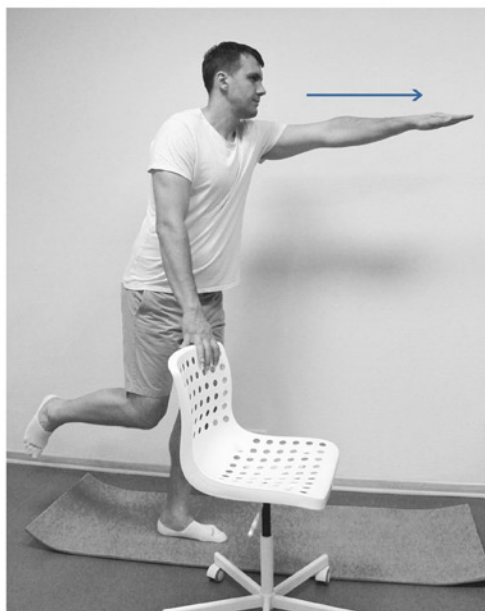


## Укрепление ахилла

Стоя позади стула (нужен для поддержки), ноги на ширине плеч. Поднимитесь на носочки и удерживайте такое положение 5 секунд. Затем плавно опуститесь вниз. Упражнение будет эффективней, если во время выполнения не держаться за спинку стула. Как только упражнение для вас перестанет быть сложным, попробуйте выполнить его исключительно разрабатываемой ногой. 2 подхода по 15 раз.

## Упражнения на баланс

Стоя рядом со стулом (нужен для поддержки), разрабатываемая нога дальше от стула. Встаньте на больную ногу и слегка согните колено. Оторвите пятку от пола и удерживайте в таком положении.



### Баланс 1

Дальней рукой от стула потянитесь вперед и слегка наклонитесь. Затем вернитесь в исходное положение. Во время упражнения колено сильнее не сгибать. 2 подхода по 15 повторений.



### Баланс 2

Дальней рукой от стула потянитесь по направлению к стулу и вниз. Во время упражнения колено сильнее не сгибать. 2 подхода по 15 повторений.

