

## **Рекомендации инструктора по физической культуре** **О ПОЛЬЗЕ БОСОНОГОХОЖДЕНИЯ**

Действительно, когда и побегать по тёплой мягкой земле, траве, песочку и камешкам, - как не летом?

Это и здорово, и невероятно приятно!

Естественный массаж стоп при хождении босиком оказывает на весь организм мощное положительное воздействие, да и для самих ног это занятие очень полезно.

Хождение босиком повышает стрессоустойчивость: даже получасовая прогулка способна снять внутреннее напряжение, восстановить силы организма.

Хождение босиком нормализует давление, гормональный обмен, и даже снижает уровень жажды и потоотделения в жаркий день.

### **Плюсы босоногохождения.**

- Во-первых, твердые и рельефные поверхности под босой ногой - отличная профилактика плоскостопия.

- Во-вторых, при ходьбе босиком стимулируется кровообращение нижних конечностей, повышается эластичность сосудов, что является лучшей профилактикой варикоза и многих других заболеваний.

- Мелкие камешки и неровности, возможно, и причиняют неудобство, но массируют активные точки вашей стопы.

Один час хождения босиком равен примерно трем часам массажа.

Пока есть возможность, больше ходите босиком – по песку, траве, садовым тропинкам.

Это отличная тренировка для стоп, в обычной жизни закованных в обувь, причем часто – неудобную.

Плюс профилактика плоскостопия, искривления позвоночника и даже целлюлита.

### **По чему полезнее ходить босиком - песку, гальке, траве?**

- В лечебных целях лучше всего ходить по скошенной траве или по мелкой гальке - это дает наибольший эффект в связи с воздействием на активные точки стопы. Ведь на стопе человека расположены зоны, которые представляют собой проекцию практически всех внутренних органов и коры головного мозга. Даже в рефлексотерапии активно используются эти зоны, воздействуя на них разными методами, включая точечный массаж и иглоукалывание.

Даже если руками просто помассировать стопы 5-10 минут, сначала одну, а затем другую, то человек начинает себя совершенно иначе чувствовать - исчезает ощущение тяжести в ногах, уходят боли в пояснице, походка становится легкой, летящей. Потому что за счет дополнительной стимуляции стоп улучшается циркуляция крови в ногах, активизируется работа внутренних органов.

То же самое происходит, когда женщина снимает с себя обувь и начинает ходить босиком, например, на даче.

Неровности почвы, мелкие камушки, щепочки, травинки механически раздражают эти активные зоны на стопе, вызывая ответную реакцию внутренних органов. В результате улучшается самочувствие, повышается общий тонус организма. Если же у женщины, например, плоскостопие, ей полезно ходить по песку, и лучше всего - по речному. Во-первых, по нему легче ходить, а во-вторых, он лучше выравнивает конфигурацию стопы.

***И ПУСТЬ ВАШИ НОЖКИ БУДУТ ЗДОРОВЫМИ  
И КРАСИВЫМИ!***

