**Что необходимо делать при плоскостопии:**

* ходить на пятках, носках и внутренних частях ступни
* выполнять перекаты со стопы на пятку по 20-30 раз ежедневно
* вращать стопы по часовой стрелке и против нее по 10-20 раз
* разгибать и сгибать поочередно пальцы ног по 5-10 подходов с каждой стороны
* стоять по 10 секунд на внутренней части ступни
* рисовать пальцами на песке или полу различные фигуры
* перекладывать стопами небольшие предметы с одного места в другое

Такой комплекс упражнений для профилактики плоскостопия предлагается выполнять как в домашних условиях, так и на работе во время обеда. Единственное требование: если решились заняться гимнастикой, необходимо соблюдать регулярность занятий.