

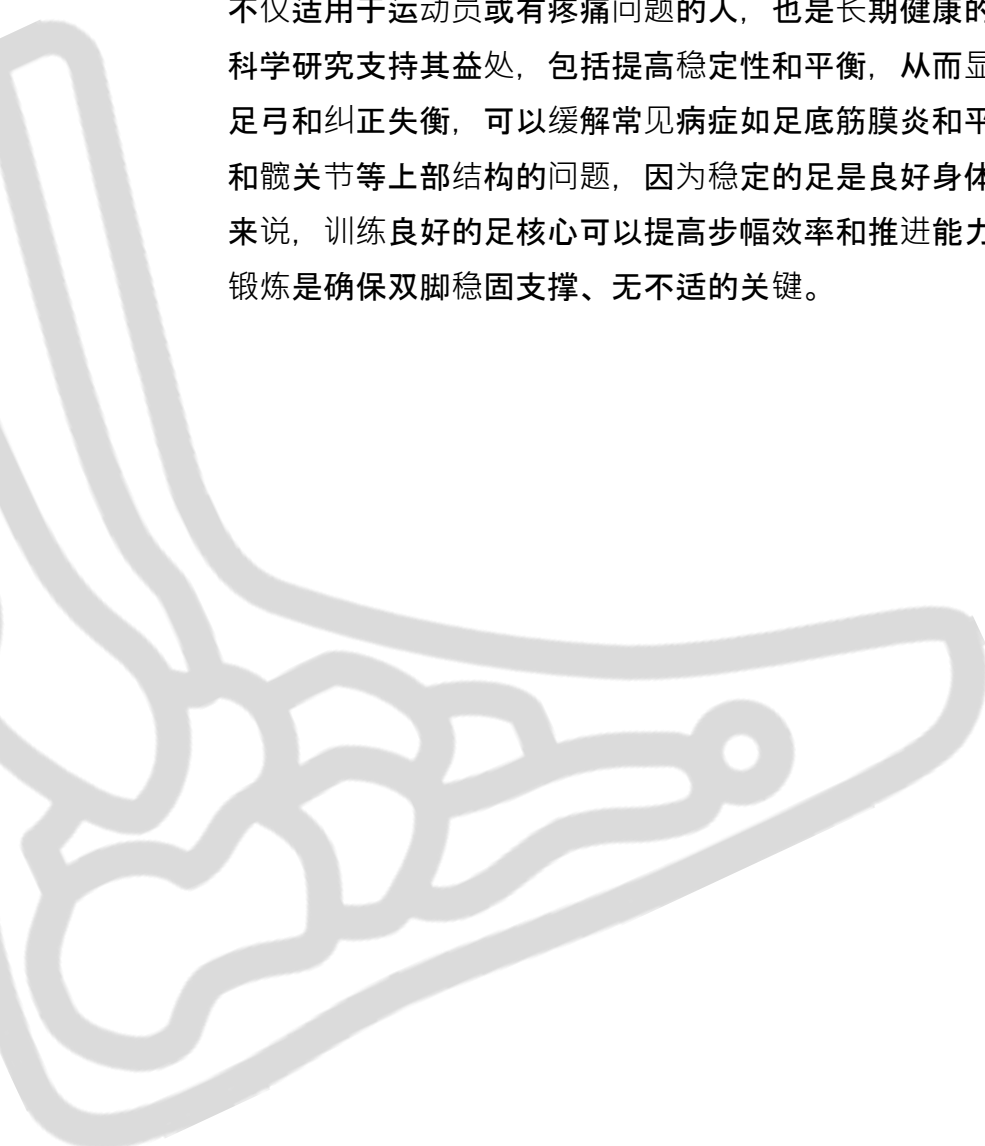
脚部锻炼

足部核心练习

我们的双脚健康是整体健康的基础，但我们往往忽视它，直到出现问题。然而，治疗性锻炼是一种强大而关键的工具，不仅能恢复功能，还能预防未来的疾病。它不仅仅是简单的拉伸；它是一种科学且个性化的方法，旨在强化足部和踝部肌肉，并重新教育我们身体最复杂部位之一的运动模式。

“足核心”（Foot Core）概念指的是由骨骼、韧带，尤其是足内在肌肉组成的复杂网络。就像躯干核心（腹部和背部）提供稳定性和力量一样，足核心为你的双脚提供相同的功能。它的主要作用是为足弓提供动态支撑，每一步都作为缓冲器和推动平台。强化这套肌肉不仅适用于运动员或有疼痛问题的人，也是长期健康的投资。

科学研究支持其益处，包括提高稳定性和平衡，从而显著降低跌倒和扭伤风险。通过强化足弓和纠正失衡，可以缓解常见病症如足底筋膜炎和平足引起的疼痛。它还能预防膝关节和髌关节等上部结构的问题，因为稳定的足是良好身体对齐的基础。对于跑步者和运动员来说，训练良好的足核心可以提高步幅效率和推进能力。在日常训练中加入专门的足核心锻炼是确保双脚稳固支撑、无不适的关键。



缩短足练习



坐姿，膝盖和踝关节呈90°。将大脚趾基部向脚跟靠拢，同时保持脚跟和前脚掌贴地，尝试让脚缩短。每次收缩保持5秒。

执行：

- 1组
- 每只脚10次

进阶：

- 坐姿 1x10次
- 站姿 1x10次
- 单腿支撑 1x10次

目标：

- 激活和强化足内在肌肉
- 改善足部神经感知功能
- 康复并预防常见足部疾病，如足底筋膜炎

足弓抬高练习



类似于缩短足练习。坐在椅子上，脚掌踩地，或站立，双脚与臀同宽。收缩足部，尝试抬高足弓，保持脚跟和脚趾贴地。收缩保持5秒。

执行：

- 每只脚1组10次

进阶：

- 坐姿 1x10次
- 站姿 1x10次
- 单腿支撑 1x10次

目标：

- 激活和强化足内在肌肉
- 强化支撑足弓的肌肉
- 预防足弓塌陷

分趾练习



站立，脚掌踩地，将所有脚趾抬起。先放下小脚趾，然后依次分开所有脚趾直至大脚趾落地。在此姿势下，保持所有脚趾伸展而不失分开。保持5秒，然后放松。

执行：

- 1组
- 每只脚10次

进阶：

- 坐姿 1x10次
- 站姿 2x10次
- 站姿保持10秒 2x10次

目标：

- 增加足趾活动度
- 强化足外展肌和背侧骨间肌

卷毛巾练习



站立或坐姿，在地上放一条小毛巾。脚踩毛巾，用脚趾将毛巾卷向自己，抓紧毛巾。重复动作直至卷完毛巾。

执行：

- 1组
- 每只脚10次

进阶：

- 坐姿 2x10次
- 站姿 2x10次
- 站姿 3x15次

目标：

- 强化足内在肌肉，尤其是足趾屈肌及足底肌
- 增强足弓支撑力和力量
- 改善本体感受
- 预防和康复多种足部疾病

大脚趾抬高练习



站立或坐姿，脚掌踩地，仅抬起大脚趾，保持其他四趾贴地。

执行：

- 1组
- 每只脚10次

进阶：

- 坐姿 2x10次
- 站姿 2x10次
- 站姿 3x15次

目标：

- 改善足的协调性和精细肌肉控制
- 强化足弓
- 提高本体感受、平衡和整体稳定性
- 优化步行和跑步的起步阶段

大脚趾与小脚趾抬高练习



站立或坐姿，脚掌踩地。先抬大脚趾，其余四趾贴地；然后保持大脚趾贴地，其余四趾抬起。每次抬高保持5秒。

执行：

- 1组
- 每只脚10次

进阶：

- 坐姿 1x10次
- 站姿 1x10次
- 单腿支撑 1x10次

目标：

- 改善足的协调性和精细肌肉控制
- 激活并强化足内在肌肉，尤其是骨间肌和大脚趾外展肌
- 提高本体感受、平衡和整体稳定性

捡弹珠练习



坐姿，将若干弹珠或小球放在地上，用脚趾一次捡起一颗放入容器中。此练习有助于足内在肌肉的灵活性和控制力。

执行：

- 1组
- 每只脚10次

进阶：

- 1：1x10次
- 2：2x10次
- 3：3x10次

目标：

- 提高足内在肌肉的精细灵活性
- 增强脚趾抓握力
- 提高足底神经肌肉控制力

提踵练习



站立，用双脚前掌上下抬起。初期可借助椅子或桌子保持平衡。

执行：

- 1组
- 20次

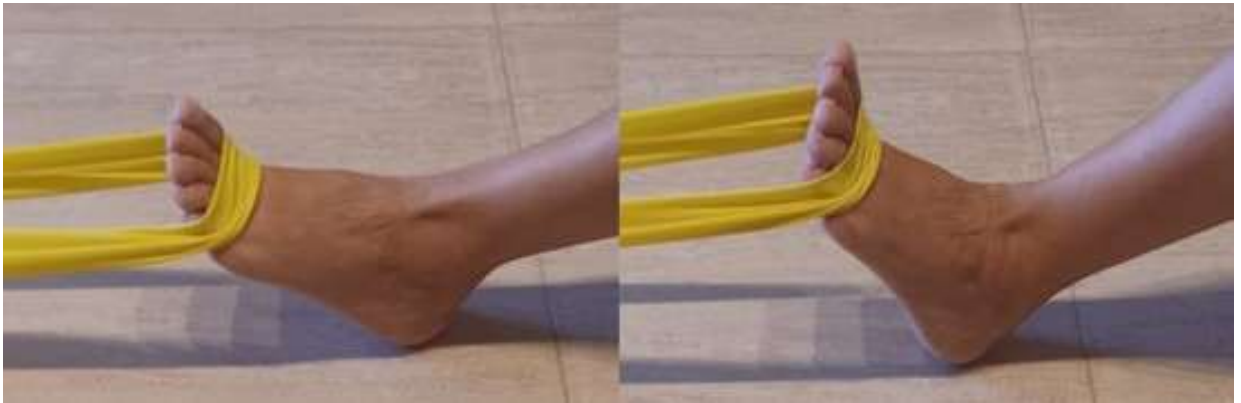
进阶：

- 1：1x20次
- 2：2x20次
- 3：2x30次

目标：

- 强化小腿肌肉（腓肠肌和比目鱼肌）
- 帮助行走和跑步推进
- 改善踝关节稳定性
- 增强足弓支撑

弹力带足趾与踝背屈练习



坐姿，用弹力带套住前脚掌，进行踝关节和脚趾背屈，然后恢复起始位置。

执行：

- 1组
- 10次

进阶：

- 1：1x10次
- 2：2x10次
- 3：2x10次

目标：

- 强化足内在肌肉
- 强化胫后肌、胫前肌、腓肠肌和比目鱼肌
- 改善平衡和本体感受
- 提高踝关节稳定性

单腿平衡练习



站立，双脚与肩同宽，背部直立。抬起一条腿，膝盖弯曲，脚抬至后方。保持支撑腿平衡30至60秒。初期可靠墙或椅子支撑，然后换腿。

执行：

- 1组
- 30-60秒

进阶：

- 1：无支撑进行
- 2：延长时间
- 3：使用不稳定表面

目标：

- 强化髌、膝、踝及足肌肉
- 改善平衡和协调性
- 提高本体感受

趾间隔压缩练习



坐姿，膝盖90°，脚踩地。放置趾间隔器于脚趾间，进行压缩，每次保持5秒，然后放松。

执行：

- 每只脚1组10次

进阶：

- 增加组数

目标：

- 强化足内在肌肉
- 改善本体感受和运动控制
- 提高足步稳定性和平衡

预约 [Jordi Jiménez 医生](#) 他将在马略卡帕尔马中心为您服务，帮助您恢复生活质量。