



足病医师Dr. Emily Splichal

你是否了解你的脚

你和你的脚自诞生起就和平共处了那么多年，而你是否真正在意过它，好好看过它。对于双脚多了解一些，脱掉你的鞋子和袜子，请好好地看看你的双脚，熟悉它的形状与状况。你对双脚的熟悉度将帮助你发现和理解其中的变化。随后，用你的双手去按：按摩是刺激脚部神经和肌肉最好的方法之一。你的脚是非常厉害的信息收集器。脚部有成千上万条神经末梢能将有价值的信息反馈给大脑。所以请你主动去刺激这些末梢接收器，从而改善平衡，促进循环。你可以试着在地毯、光滑的石头、泥土及鹅卵石上行走，留意观察自己的脚，为适应不同地面时，自己本能的反应。



在地毯上行走



在卵石上行走



在光滑石头上行走



在泥土上行走

Foot 赤脚训练营

毕业于南加州医科大学健康科学专业的美国体能训练专家 Martin Rooney 说，“你要明白，重要的不是穿在脚上的鞋，而是鞋子里面的脚！”尝试着脱掉你的鞋，回到最原始的行走方式，重新倾听来自于身体和脚踝的感受。

■文 | Esmiralda ■图 | Vibram



赤足训练，重拾自信

为提高运动表现成绩和全身力量而专门进行足部训练，该领域的领军人物屈指可数。而通过引入赤脚运动和赤脚教育课程从而防止损伤并矫正运动机能障碍，作为足病医师的 Dr. Emily Splichal，则是全球第一人，同时她也是《自信猫步课程》的创办人。

听听纽约足病医师 Emily 解密，让你了解自己的脚。不过完全了解仍需要一个过程，这其中包括了解足部与踝部解剖学。当然，还可以从测试足部的灵活性、稳定性与力量开始。你会逐渐发现赤足训练这项全新的运动方式对于机体力量的提升有着很大的意义。

赤足训练有什么好处？

赤足训练是让大家对足部和踝部间的关联以及与下肢正列均有全面了解。它可以矫正常见足部失衡及其对正列、功能和表现造成的不同影响。引入“足部训练方案设计”概念，并利用循证赤脚训练方案，修复足部功能、

恢复足部力量并改善足姿。赤脚训练可以促进灵活性、稳定性并能综合强化身体机能。

当人们慢慢依赖鞋子、袜子的时候，就会渐渐脱离一种原始的行走方式。赤脚是人体最原始的行走状态。它可以让你回归与还原身体本身的平衡力。足底有一些小肌肉群，平时穿鞋的话会多多少少损伤到它们；赤脚能训练足部表面的皮肤。赤脚运动可以强化足部最小的肌群——足内在肌。人体要强化和维持正常的足部功能，共需要用到足部的19块小肌肉。赤脚训练能改善足姿，平衡和稳定性，同时也能提高机体的整体力量。

为什么要从了解足部和踝部开始？

由于大多数常见运动都是通过行走和直立姿势完成的（包括呼吸），所以足部和踝部渐渐被重视。机体运动、步态和直立姿势的基础就是足部和踝部的姿势，无论是脚跟着地还是推进力，我们的足部都决定了机体吸收地反力及推进能力。足部和踝部通常是导致姿势失衡

和运动功能障碍的一个重要环节。它结合了动力学与神经肌肉控制，让大家了解足姿、臀部力量和下肢三者间的相互联系及足底刺激对肌肉募集和反射模式影响的重要性。

在寒冷的冬天进行赤脚运动，会不会受凉？

在我们训练的教室内，一般都会木地板下有暖气。如果在家训练，你需要保持脚在不受凉的情况下，放松自如的训练。冬天，大家可以在脚下垫上地垫再进行训练。

对爱穿高跟鞋的女性赤足训练有用吗？

对于爱穿高跟鞋的女性可以进行局部肌肉强化及拉伸。拉伸的话包括小腿后侧及髌关前侧。另外，针对运动员足部拉伤，一般会根据运动员足部拉伤的具体情况而定。可以辅助做一些增强柔韧性的动作及修复型的瑜伽。对于足部疼痛的病人，大部分修复是以拉伸为主。

自己做一做赤足训练

当你已渐渐熟悉自己的双脚时，你会发现想要控制与伸展它比较困难。这时，你该做一些脚部强化训练，慢慢征服它。当然，也可以在运动前作为一个热身练习。建议训练的周期为2周，每周3至5次，每次做3组，每组做20次。

- 1.提起脚跟
- 2.脚趾抓地
- 3.脚踝背屈/脚踝跖屈
- 4.脚趾展开/轻扣
- 5.脚踝最大限度外翻/内翻
- 6.用脚趾夹起地板上的毛巾，并传递给另一只脚

