

# Как лечить обычное плоскостопие?

Если у вас обычное плоскостопие, его можно потихоньку лечить. Я свою ситуацию улучшил значительно, теперь есть небольшая арка на обеих стопах.

1. Хороший источник, я по нему занимался развитием мышц - <http://fixflatfeet.com/> членство не оплачивал, упражнения на сайте и так открыты.
2. Переход на босоногую обувь.
3. Я не пробовал, но людям очень, **очень** помогает бег босиком. Только будь осторожен, сначала посмотри, как правильно начинать.

Автор **заметки**: Македонский (Антон)

---

Revision #1

Created 21 January 2024 06:55:37 by Тимур

Updated 21 January 2024 06:56:46 by Тимур