

20 упражнений

Этап 1. Начинаящий, предварительный этап

1		<p>Подъем большого пальца и остальных четырех по отдельности (контроль со стороны пальцев стопы)</p> <p>Норма: около 50 раз (точно не 10)</p>
2		Активация малоберцовой группы (упражнения для избавления от варуса стопы)
3		Активация задней большеберцовой мышцы (упражнения для коррекции вальгуса стопы)
4		Активация мышц стопы (либо наоборот расслабление, но делать медленно) - Катать мячик (5см) под стопой
5		Упражнения при плоскостопии. Статическая нагрузка для тонуса задней большеберцовой мышцы
6		Эксцентрические упражнения для голени и стопы
7		<p>Подъём на пятки (дорсифлексия стоя)</p> <p>STANDING DORSIFLEXION</p>
8		<p>Собирание полотенца</p> <p>Норма: по 10 раз</p>
9		<p>Встряхивание</p> <p>Норма: Дыхание через рот, удар выдох. ВДОХ ↑ + ВЫДОХ ↓ 1,5-2 мин (или 100-120 повторов) всегда 1 подход</p>
10		<p>Вращение стопами лёжа, стопы лежат на полу</p> <p>Норма: по 40 раз наружу и внутрь</p>
11		Тренировка мышцы отводящей большой палец

12		Эверсия стопы с мини-бэндом <i>BAND FOOT EXTERNAL ROTATION</i>
13		Подъём носков у стены (Подъём на пятки у стены) <i>Wall ankle dorsiflexion</i> Норма: 2-3 x 15-20 раз
14		Подъёмы носков с гантелью сидя
15		Мобилизация голеностопа в подошвенное сгибание (плантарную флексию) без/с резиной
16		Упражнение на подъём продольного свода стопы
17		Вращение стопой лёжа на спине и согнув прямую ногу до 90 град и обхватив руками у колена
18		Активация антагонистов камбаловидной мышцы (передняя малоберцовая, разгибатели пальцев)
19		Мобилизация голеностопного сустава при ограниченной дорсифлексии без/с резиной (таранная кость) Норма: 10 раз минимум и на последний раз зависаем на 3-4 сек.
20		Приседания и наклоны на разных поверхностях: Упражнения на реакцию опоры, зашагивания на мат, уменьшение точек опоры

2 упражнения

Этап 2. Средний уровень

1		Эверсия стопы стоя на босу с супер-бэндом тянущим наружу // без босу сидя на лавке в обуви с жесткой подошвой // с нижнего блока
2		Разгибания стоп со штангой и резиной (дорсифлексия голеностопа)

