15 упражнений

Этап 1. Начинающий, предварительный этап

1	Активация задней большеберцовой мышцы (для коррекции вальгуса стопы)
2	Активация малоберцовой группы (для избавления от варуса стопы)
3	Активация мышц стопы (или расслабление медленно) - Катать мячик (5см) под стопой
4	Двигательный тест Контроль со стороны пальцев стопы: подъем большого пальца и остальных четырёх по отдельности
5	Упражнения при плоскостопии. Статическая нагрузка для тонуса задней большеберцовой мышцы
6	Эксцентрические упражнения для голени и стопы
7	Вращение стопами лёжа, стопы лежат на полу Норма: по 40 раз наружу и внутр
8	Эверсия стопы с мини-бэндом *BAND FOOT EXTERNAL ROTATION*

9	 Подъём на пятки (дорсифлексия стоя) *STANDING DORSIFLEXION*
10	Собирание полотенца Норма: по 10 раз
11	 Подъём носков у стены (Подъём на пятки у стены) Норма: 2-3 x 15-20 ра
12	Вращение стопой лёжа на спине и согнув прямую ногу до 90 град и обватив руками у колена
13	Активация антагонистов камбаловидной мышцы (передняя малоберцовая, разгибатели пальцев)
14	Мобилизация голеностопного сустава при ограниченной дорсифлексии с резиной (таранная кость)
15	Приседания и наклоны на разных поверхностях: Упражнения на реакцию опоры, зашагивания на мат, уменьшение точек опоры