
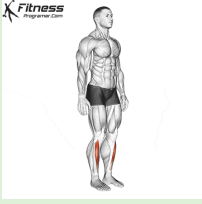
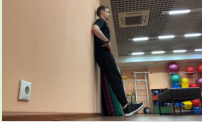


20 упражнений


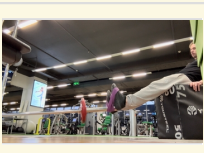
Этап 1. Начинаящий, предварительный этап

1		Активация задней большеберцовой мышцы (упражнения для коррекции вальгуса стопы)
2		Активация малоберцовой группы (упражнения для избавления от варуса стопы)
3		Подъем большого пальца и остальных четырех по отдельности (контроль со стороны пальцев стопы) Норма: около 50 раз (точно не 10)
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		Встряхивание Норма: Дыхание через рот, удар выдох. ВДОХ ↑ + ВЫДОХ ↓ 1,5-2 мин (или 100-120 повторов) всегда 1 подход
8		Мобилизация голеностопа в подошвенное сгибание (плантарную флексию) без/с резиной
9		Тренировка мышцы отводящей большой палец
10		Упражнение на подъём продольного свода стопы
11		Собирание полотенца Норма: по 10 раз
12		Вращение стопами лёжа, стопы лежат на полу Норма: по 40 раз наружу и внутрь
13		Подъёмы носков с гантелью сидя

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

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)

