

Избыточная пронация — стопа всегда завалена вовнутрь.

До того, как формировать нормальный свод стопы, нужно устранить тугоподвижность в голеностопном суставе (если она есть).



Диагностические тесты:



2. Тест приседаний с палкой над головой (либо с подъёмом рук перед собой в случае боли в плече или плечевом поясе) ММТ: Задняя большеберцовая

Мышцы:

Задняя большеберцовая мышца

Упражнения

1		Баланс: стопы на одной линии, смещать центр тяжести на переднюю/заднюю ногу, наклон 1 / 10
2		Подъем большого пальца и остальных четырёх по отдельности (контроль со стороны пальцев стопы) 1 / 10 около 50 раз (точно не 10)
3		Упражнение на подъём продольного свода стопы 1 / 10
4		Активация задней большеберцовой мышцы (упражнения для коррекции вальгуса стопы) 1 / 10
5		Активация мышц стопы (либо наоборот расслабление, но делать медленно) - Катать мячик (5см) под стопой 1 / 10

6		Тренировка мышцы отводящей большой палец 1 / 10
7		Эксцентрические упражнения для голени и стопы 1 / 10
8		Упражнения при плоскостопии. Статическая нагрузка для тонуса задней большеберцовой мышцы 1 / 10
9		Вращение стопой лёжа на спине и согнув прямую ногу до 90 град и обхватив руками у колена 2 / 10