


["Косточка на пальце" \(халюс вальгус\)](#) [Варус стопы](#) [Гиперпронация стопы \(Плоскостопие, вальгус\)](#) [Подворот голеностопа и наступ](#)

Упражнения

1		Мобилизация голеностопа в подошвенное сгибание (плантарную флексию) без/с резиной 1 / 10
2		Эверсия стопы с мини-бэндом 1 / 10
3		Плавание: освоить вольный стиль (кроль), плавание на спине, брасс и баттерфляй 2 / 10
4		Эверсия стопы стоя на босу с супер-бэндом тянущим наружу // без босу сидя на лавке в обуви с жесткой подошвой // с нижнего блока 4 / 10