

<a href="#">"Косточка на пальце" (халюс вальгус)</a>	<a href="#">Варус стопы</a>	<a href="#">Плоскостопие (Гиперпронация стопы, вальгус)</a>	<a href="#">Подворот голеностопа</a>
<a href="#">и наступ</a>	<a href="#">СТАРТТЕСТ ДЕТИ 6: Подвижность голеностопа (ГС)</a>		

**Диагностические тесты:**

3. Проверочное приседание (полное)

## Упражнения

1		Эверсия стопы с мини-бэндом <span style="background-color: #f0f0f0; padding: 2px 5px;">1 / 10</span>
2		Плавание: освоить вольный стиль (кроль), плавание на спине, брасс и баттерфляй <span style="background-color: #f0f0f0; padding: 2px 5px;">2 / 10</span>
3		Подъём на носок на одной ноге в упоре руками о стену и под согнутой опорной ногой <span style="background-color: #f0f0f0; padding: 2px 5px;">2 / 10</span>
4		Эверсия стопы стоя на босу с супер-бэндом тянувшим наружу // без босу сидя на лавке в обуви с жесткой подошвой // с нижнего блока <span style="background-color: #f0f0f0; padding: 2px 5px;">4 / 10</span>