"Косточка на пальце" (халюс вальгус) Варус стопы Плоскостопие (Гиперпронация стопы, вальгус) Подворот голеностопа и наступ СТАРТТЕСТ ДЕТИ 6: Подвижность голеностопа (ГС)

Диагностические тесты:

3. Проверочное приседание (полное)

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 батерфляй 2 / 10
4		Подъём на носок на одной ноге в упоре руками о стену и подсогнутой опорной ногой 2 / 10
5		Мобильность КС и ГС: В разножке сгибание/разгибание колена впередистоящей ноги пятки на полу // уводить колено внутрь/наружу/круг коленом 2 / 10
6		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