





"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 <b>1 / 10</b>
2		Эверсия стопы с мини-бэндом <b>1 / 10</b>
3		Плавание: освоить вольный стиль (кроль), плавание на спине, брасс и батерфляй <b>2 / 10</b>
4		Мобильность КС и ГС: В разножке сгибание/разгибание колена впередистоящей ноги пятки на полу // уводить колено внутрь/наружу/круг коленом <b>2 / 10</b>
5		Подъём на носок на одной ноге в упоре руками о стену и подсогнутой опорной ногой <b>2 / 10</b>
6		Эверсия стопы стоя на босу с супер-бэндом тянущим наружу // без босу сидя на лавке в обуви с жесткой подошвой // с нижнего блока <b>4 / 10</b>

