

СТАРТТЕСТ: 4.2 Приседание - Недостаточная глубина приседания ИЗ-ЗА того что что-то не

1. Улучшить тыльное сгибание в ГС (пяtkи не поднимаются и стопы не разворачиваются)

- Увеличиваем эластичность камбаловидной м.
 - Динамический стретч дотягивание в положении стопа-колено
 - Активация антагонистов (передняя большеберцовая, разгибатели пальцев) - тыльное сгибание+5-10 сек удержание
- Увеличиваем эластичность икроножной
 - Динамический стретч (колено выпрямлено)
 - МФР мышц голени (ролл или мяч)
 - Активация антагонистов (передняя большеберцовая, разгибатели пальцев) - тыльное сгибание+5-10 сек удержание
- Увеличиваем подвижность таранной кости
 - Мобилизация с резиной в области ГС

2. Мобилизировать ТБС в смежных плоскостях

- Увеличиваем эластичность мышц ТБС и подвижность ТБС
 - Русалка или Z-сед

3. Увеличивать сгибание голени

- Увеличиваем эластичность квадрицепса
 - МФР передней поверхности бедра
 - Динамический или статический стретч

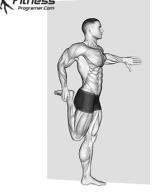
4. Улучшить сгибание в ТБС

- Увеличиваем эластичность мышц задней поверхности бедра
 - МФР задней поверхности бедра (ролл или мяч)
 - Динамический стретч (стоя или лёжа на спине)
- Увеличиваем эластичность большой приводящей мышцы
 - МФР внутренней поверхности
 - С опорой на одно колено и руки динамич стретчинг внутренней поверхности бедра
 - С опорой на одно колено + движение тазом во фронтальной плоскости (динамич стретч)
- Увеличиваем эластичность ягодичных мышц
 - МФР ягодичной мышцы

Упражнения

1		МФР квадрицепса (роллер/мячик) 1 / 10 при тендините: 1 подход до расслабления мышц (2 раза в день 1 месяц)
2		Динамический стретч камбаловидной мышцы (колено согнуто) (дорсифлексия в положении стопа-колено) 1 / 10

СТАРТТЕСТ: 4.2 Приседание - Недостаточная глубина приседания из-за того что что-то не

3		Активация антагонистов камбаловидной мышцы (передняя малоберцовая, разгибатели пальцев) 1 / 10
4		Мобилизация голеностопного сустава при ограниченной дорсифлексии с резиной (таранная кость) 1 / 10
5		Растяжка икроножных мышц в разножке (дорсифлексия) 1 / 10
6		МФР икроножных мышц 1 / 10
7		Русалка или Z-сед (подвижность таза в разных плоскостях) 1 / 10
8		Растяжка квадрицепса 1 / 10
9		МФР хамстрингов (мышц задней поверхности бедра) на ролле 1 / 10 На наиболее болезненных точках задержаться на 30-60 сек
10		Динамический стретчинг внутренней поверхности бедра с опорой на одно колено и руки (сгибание/разгибание в ТБС) 1 / 10
11		Динамический стретчинг мышц задней поверхности бедра лёжа (с ремнём) 1 / 10
12		МФР приводящих мышц бедра роллом/мячиком 1 / 10
13		Динамический стретч приводящих мышц с опорой на одно колено + движение тазом во фронтальной плоскости 1 / 10

СТАРТТЕСТ: 4.2 Приседание - Недостаточная глубина приседания из-за того что что-то не

14

Fitness
Programme.com



МФР ягодичных мышц 2 / 10