

## 1. Улучшать тыльное сгибание в ГС (пятки не поднимаются и стопы не разворачиваются)

- Увеличиваем эластичность камбаловидной м.
  - [Динамический стретч дотягивание в положении стопа-колени](#)
  - [Активация антагонистов \(передняя большеберцовая, разгибатели пальцев\) - тыльное сгибание+5-10 сек удержание](#)
- Увеличиваем эластичность икроножной
  - [Динамический стретч \(колени выпрямлено\)](#)
  - [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. Обучить сохранению НПП

- Улучшаем разгибание в грудном отделе
  - [МФР грудного отдела](#)
  - [Разгибания грудного отдела позвоночника лёжа на ролле](#)
  - [Разгибание грудного отдела лёжа на животе \(мяч или BOSU\)](#)
- Улучшаем контроль нейтрального положения и тренируем мышцы живота
  - [Мёртвый жук \(вариации\)](#)
  - [Планка\(вариации\)](#)
  - [Наклоны с бодибаром за спиной](#)
  - [Приседание с бодибаром за спиной](#)
  - [Приседания руки на стене \(Overhead\)](#)
  - [Медвежья походка](#)
  - [Имитация приседания в квадрате](#)

## 3. Улучшить двигательный контроль при выполнении приседаний

- Координируем работу всех основных мышечных групп
  - [Техника приседаний без отягощения \(темп медленный, можно делать паузы в разных точках амплитуды для совершенствования контроля техники\)](#)
  - [Приседания руки на стене \(Overhead\)](#)




---

### Диагностические тесты:

1. [Оценка подвижности голеностопа лёжа на спине](#)

## Упражнения

---

1		<p>Разгибания позвоночника (гиперэкстензия) на полу/фитболе/BOSU <b>1 / 10</b></p> <p>При функц. нестабильности поясницы: 2-3 раза в день по 1 подходу по 3-4 повторения с удержанием на 15 сек</p> <p>При мышечных болях в грудном отделе позвоночника: 1 раз в день по 3 подхода по 8-10 раз</p>
2	 <p>Раскрытие с ротацией за рукой вверх в глубоком приседе</p>	<p>Раскрытие с ротацией за рукой вверх в глубоком приседе <b>1 / 10</b></p>
3		<p>Мобилизация грудного отдела позвоночника в разгибание лёжа на ролле/медболе <b>1 / 10</b></p> <p>2 x 40-60 сек</p>
4		<p>Мобильность КС и ГС: В разножке сгибание/разгибание колена впередистоящей ноги пятки на полу // уводить колено внутрь/наружу/круг коленом <b>2 / 10</b></p>