

1. Улучшать 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. 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 \(тепп медленный, можно делать паузы в разных точках амплитуды для совершенствования контроля техники\)](#)
 - [Приседания руки на стене \(Overhead\)](#)

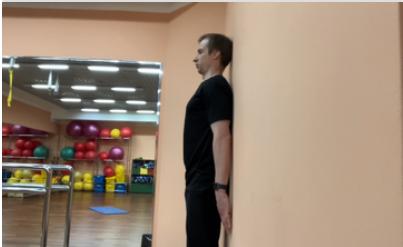
Диагностические тесты:

1. Оценка подвижности голеностопа лёжа на спине

Упражнения

1		"Восьмёрка с чашками" 3 / 10
---	--	------------------------------

2		"Египетский шаг" 8 / 10
3		"Русский бильярд" 8 / 10
4		"Шея журавля" 4 / 10
5		#2 Scorpion spin (Handglide, вращение в упоре в живот) 2 / 10
6		#2steppushups 3 / 10
7		#side2sidepushups 1 / 10
8		#squattwist + #highknees 3 / 10
9		#threadcrunches (Продевание ноги) / или с хлопком в ладоши под ногой 4 / 10
10		1 Растижка подошвенного свода стопы и сгибателей пальцев стопы сидя нога на ногу 1 / 10
11		1. Подготовка к hollowback: растяжка в плечах; стойка на руках; потянуть подколенные сухожилия (складка пополам); мостик 1 / 10

12		<p>1. Ретракция головы сидя/стоя у вертикальной опоры и без (Втягивание головы) 1 / 10</p> <ul style="list-style-type: none">Маккензи: ≥10 с удержания, ≥12 повторений, 1-3 подхода, <30 сек отдых (6-8 раз в день)2-3 подхода по 8-10 раз (3-4 раза в день)
13		<p>10-step (Forth & Back) 2 / 10</p>
14		<p>2 steps footwork (2 шага от 7-steps) 1 / 10</p>
15		<p>2 Растижка разгибателей пальцев стопы сидя на стуле/полу (дистальные отделы пальцев) 1 / 10</p>
16		<p>2-step 2 / 10</p>
17		<p>2. Разгибание втянутой шеи в положении СИДЯ 1 / 10</p> <p>6-8 раз в день по 10 движени</p>
18		<p>2. Складка в pike hollow ногами опираясь на стену 2 / 10</p>

19



2steps: Front-step, Back-step, Side-step
(+kick = salsa-step), Side Crossover step 1 / 10

2 мин непрерывно

20



3 Растяжка тыльной части стопы и нижней части ноги 1 / 10