1. Улучшать тыльное сгибание в ГС (пятки 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

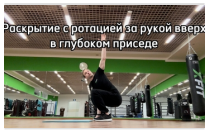
3. Улучшить двигательный контроль при выполнении приседаний

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