1. Улучшить 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. Мобилизировать ТБС в смежных плоскостях

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

3. Увеличивать сгибание голени

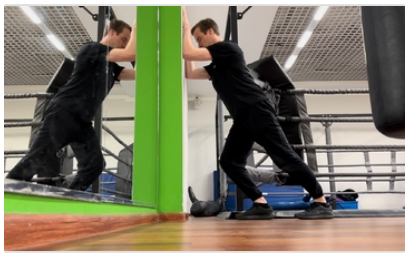
- Увеличиваем эластичность квадрицепса
  - МФР передней поверхности бедра
  - Динамический или статический стретч

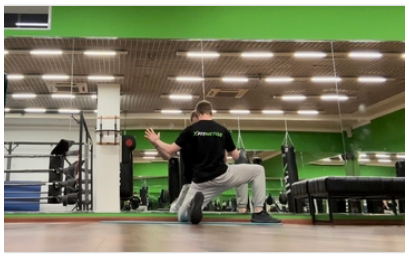
4. Улучшить сгибание в ТБС

- 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 димамич 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
3		Активация антагонистов камбаловидной мышцы (передняя малоберцовая, разгибатели пальцев) 1 / 10
4		7 Растяжка икроножных мышц в разножке и упоре в стену (дорсифлексия) 1 / 10
5		МФР икроножных мышц 1 / 10
6		Растяжка квадрицепса стоя/лёжа на животе/боку/спине 1 / 10
7		МФР хамстрингов (мышц задней поверхности бедра) на ролле 1 / 10 На наиболее болезненных точках задержаться на 30-60 сек
8		Динамический стретчинг внутренней поверхности бедра с опорой на одно колено и руки (сгибание/разгибание в ТБС) 1 / 10

9		Динамический стретчинг мышц задней поверхности бедра лёжа (с ремнём) 1 / 10
10		МФР приводящих мышц бедра роллом/мячиком 1 / 10
11		Динамическая растяжка приводящих мышц с опорой на одно колено + движение тазом во фронтальной плоскости 1 / 10
12		МФР ягодичных мышц 2 (на ролле) 2 / 10