

1. Улучшить 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. Мобилизовать 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





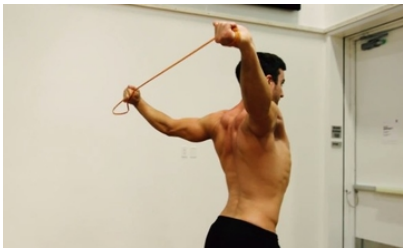
4. Улучшить сгибание в ТБС

- 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

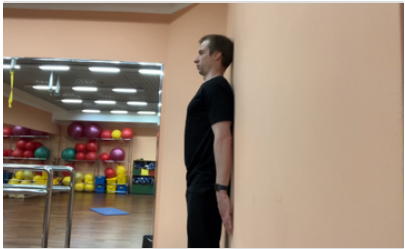




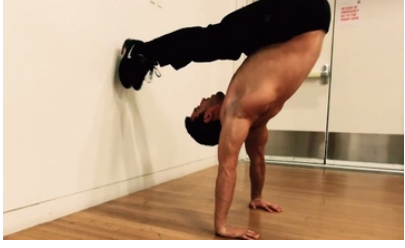
Упражнения

1		"Восьмёрка с чашками" 3 / 10
2		"Египетский шаг" 8 / 10
3		"Русский бильярд" 8 / 10



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

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 Растяжка 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

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

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		10-step (Forth & Back) 2 / 10
14		2 steps footwork (2 шага от 7-steps) 1 / 10
15		2 Растяжка разгибателей пальцев стопы сидя на стуле/полу (дистальные отделы пальцев) 1 / 10
16		2-step 2 / 10
17		<p>2. Разгибание втянутой шеи в положении Сидя 1 / 10</p> <p>6-8 раз в день по 10 движени</p>
18		2. Складка в pike hollow ногами опираясь на стену 2 / 10

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

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