

# 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



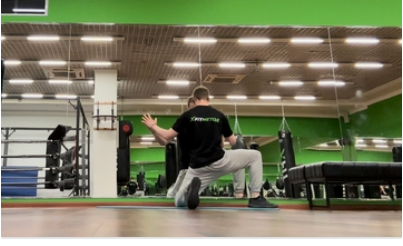

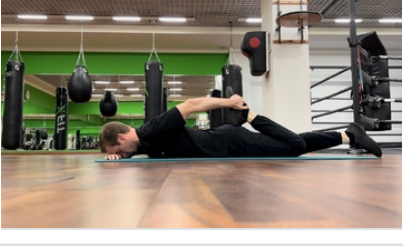

## Упражнения

1	Активация антагонистов камбаловидной мышцы (передняя малоберцовая, разгибатели пальцев) 1 / 10
---	--

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

2		МФР икроножных мышц 1 / 10
3		Русалка или Z-сед (подвижность таза в разных плоскостях) 1 / 10
4		Динамический стретчинг мышц задней поверхности бедра лёжа (с ремнём) 1 / 10
5		Динамический стретчинг внутренней поверхности бедра с опорой на одно колено и руки (сгибание/разгибание в ТБС) 1 / 10
6		Динамический стретч камбаловидной мышцы (колени согнуто) (дорсифлексия в положении стопа-колени) 1 / 10
7		Мобилизация голеностопного сустава при ограниченной дорсифлексии без/с резиной (таранная кость) 1 / 10 10 раз минимум и на последний раз зависаем на 3-4 сек.
8		МФР приводящих мышц бедра роллом/мячиком 1 / 10

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

9		<p>МФР квадрицепса (роллер/мячик) <b>1 / 10</b> при тендините: 1 подход до расслабления мышц (2 раза в день 1 месяц)</p>
10		<p>МФР хамстрингов (мышц задней поверхности бедра) на ролле <b>1 / 10</b> На наиболее болезненных точках задержаться на 30-60 сек</p>
11		<p>Динамическая растяжка приводящих мышц с опорой на одно колено + движение тазом во фронтальной плоскости <b>1 / 10</b></p>
12		<p>7 Растяжка икроножных мышц в разножке и упоре в стену (дорсифлексия) <b>1 / 10</b></p>
13		<p>Растяжка квадрицепса стоя/лёжа на животе/боку/спине <b>1 / 10</b></p>
14	 <p><b>Fitness Programmer.Com</b></p>	<p>МФР ягодичных мышц 2 (на ролле) <b>2 / 10</b></p>