

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](#)



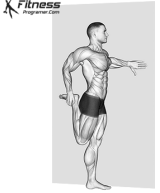


4. Улучшить сгибание в ТБС

- 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		МФР квадрицепса (роллер/мячик) 1 / 10 при тендините: 1 подход до расслабления мышц (2 раза в день 1 месяц)
2		Динамический стретч камбаловидной мышцы (колени согнуто) (дорсифлексия в положении стопа-колени) 1 / 10

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

3		Активация антагонистов камбаловидной мышцы (передняя малоберцовая, разгибатели пальцев) 1 / 10
4		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.
5		Растяжка икроножных мышц в разножке (дорсифлексия) 1 / 10
6		МФР икроножных мышц 1 / 10
7		Русалка или Z-сед (подвижность таза в разных плоскостях) 1 / 10
8		Растяжка квадрицепса 1 / 10
9		МФР хамстрингов (мышц задней поверхности бедра) на ролле 1 / 10 На наиболее болезненных точках задержаться на 30-60 сек
10		Динамический стретчинг внутренней поверхности бедра с опорой на одно колено и руки (сгибание/разгибание в ТБС) 1 / 10
11		Динамический стретчинг мышц задней поверхности бедра лёжа (с ремнём) 1 / 10
12		МФР приводящих мышц бедра роллом/мячиком 1 / 10
13		Динамический стретч приводящих мышц с опорой на одно колено + движение тазом во фронтальной плоскости 1 / 10

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

14

 Fitness



МФР ягодичных мышц 2 **2 / 10**