

1. Улучшить тыльное сгибание в ГС (пяtkи 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. 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 Раствяжка 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 отдыха (6-8 раз в день)2-3 подхода по 8-10 раз (3-4 раза в день)
13		<p>10-step (Forth & Back) 2 / 10</p>
14		<p>2 steps footwork (2 шага от 7-steps) 1 / 10</p>
15		<p>2 Растижка разгибателей пальцев стопы сидя на стуле/полу (дистальные отделы пальцев) 1 / 10</p>
16		<p>2-step 2 / 10</p>
17		<p>2. Разгибание втянутой шеи в положении СИДЯ 1 / 10</p> <p>6-8 раз в день по 10 движений</p>
18		<p>2. Складка в pike hollow ногами опираясь на стену 2 / 10</p>

СТАРТТЕСТ: 4.2 Приседание - Недостаточная глубина приседания из-за того что что-то не

19	 <i>Шаги: front, side, cross</i>	2steps: Front-step, Back-step, Side-step (+kick = salsa-step), Side Crossover step 1 / 10 2 мин непрерывно
20		3 Растворяя тыльной части стопы и нижней части ноги 1 / 10