Пятки на полу, стопы параллельно.

Улучшать подвижность ГС

- Расслабление икроножной и камбаловидной мышцы
  - МФР икроножной мышцы
  - Полуприсед тянуться коленями вперёд
  - У стенки, можно по одной колене тянуться
- Укрепление разгибателей стопы
  - Работа стопой от себя к себе, можно добавлять сопротивление через PNF удержание пальцем за пальцы и сначала движение пальцами, а потом голеностоп.
- Укрепление разгибателей пальцев
  - И.П. сидя поочерёдное разгибание пальцев и стопы

Упражнения

1		Подъём на носок на одной ноге в упоре руками о стену и подсогнутой опорной ногой 2 / 10
2		Мобильность КС и ГС: В разножке сгибание/разгибание колена впередистоящей ноги пятки на полу // уводить колено внутрь/наружу/круг коленом 2 / 10