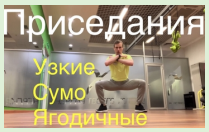
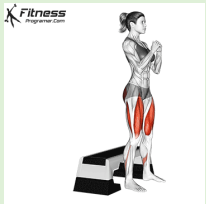
11 упражнений

Этап 1. Начинающий, предварительный этап

Восстанавливаем нормальную функцию у людей, ведущих малоподвижный образ жизни, имеющих заболевания ОДА или после травм/операций. Зачастую эта категория людей не способна выполнить полное приседание без дополнительного отягощения. И даже приседание до параллели вызывает сложность, в то же время такие люди способны быстро и долго ходить.

1	Приседания спиной по стене
2	Приседания руки на стене (Overhead)
3	 Облегчённые приседания при помощи верхнего блока (или 2 блоков) как противовес (динамические) / в петлях TRX / держась за шведскую стенку/спинку стула Норма: Не менее 10 повторений до параллели бёдер с полом с противовесом 10-20кг; (после травм коленей ->3x10 тазодоминантные колено над носком)
4	 Статические приседания (стульчик) у стены/фитбола *Static squat* Норма: От 30 до 60 се
5	 Приседания без отягощения *BODYWEIGHT SQUAT* Норма: -> 30 раз
6	 Приседания с разной постановкой стоп: узко/широко(сумо)/разножка(ягодичные), эксцентрический контроль *BODYWEIGHT Narrow/Sumo/Split SQUAT*
7	 Приседания с касанием лавки *Bodyweight box squat*

8	 Приседания с паузой в нижней точке (комбинированные) (с опорой о мяч → безопорные) *EXERCISE BALL WALL SQUAT*
9	 Приседания с гимнастической палкой/бодибаром вдоль позвоночника *Squats with control of neutral spine position* Норма: 20 раз до параллели с полом и с прямой спиной.
10	Распределённые приседания на босу (сторона платформы)
11	 Оверхед приседания с супер-бэндом *RESISTANCE BAND OVERHEAD SQUAT*

Критерий для перехода на 2 этап:

Способны присесть без остановки и дополнительной опоры до параллели бёдер с полом 10 раз и с сохранением НПП, и при этом не возникает дискомфорт в суставах.

Основные ограничители правильной техники приседаний:

- недостаточная мобильность голеностопа (в дорсифлексию)
- недостаточная гибкость хамстрингов
- недостаточная мобильность в грудном отделе позвоночника

Все эти факторы проверяются простыми тестами, которые дают понять имеет ли место мышечное или суставное ограничение.

Активность квадрицепса в приседаниях со штангой **выше**, чем при жимах ногами или разгибании голени.