1. Улучшаем взаимодействие, скорректировать положение суставов нижних конечностей, увеличить мобильность ТБС зоны

- Улучшаем "обратную связь" от нижних конечностей и таза, пробуждаем рецепторы
  - МРФ свода стопы и ягодичных мышц
- Увеличиваем мобильность ТБС во всех плоскостях
  - Хинч стоя на одной ноге
  - В положении "с колена" движения тазом во всех плоскостях с поддержкой рук возле стены
- Улучшаем движение колена в его физиологической плоскости (запуск драйверов приседания)
  - Полуприседы - приседания с акцентом на обучение движения колена (тыльное сгибание ГС стоя)

2. Усилить стабильность стоп, коленных суставов и ТБС

- Развиваем динамическую стабилизацию стоп (нестабильные поверхности) ->
  - Упражнения на реакцию опоры
  - Зашагивание на МАТ
  - Уменьшение точек опоры
- Стимулируем работу ягодичных мышц (отводящих бедро), провоцируя КС на нестабильность
  - Создание обратного сопротивления в разножке с амортизатором
- Формируем навык приседания, с поддержкой TRX
  - Приседания с небольшим углом векторной нагрузки 20/30% в короткой амплитуде в TRX

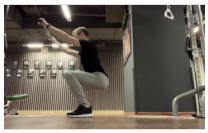
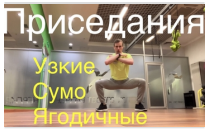
3. Обучить правильной и безопасной технике приседаний

- Делаем статические паузы в нижней фазе движения
  - Медленные и плавные приседания вниз с цикличной паузой 10-15 секунд
- Улучшаем мышечный баланс нижних конечностей
  - Приседения с разной постановкой стоп. Узко/широко/разножка, эксцентрический контроль

4. Улучшить динамический контроль и укрепить отводящие мышцы

- Развиваем силу ягодичных мышц и стабилизацию нижних конечностей
  - Наклоны в разножке с переносом веса тела
  - Наклоны с уменьшенной площадью опоры
- Улучшаем координацию движения
  - Фронтальные перемещения на мате в полуприседе
  - Использование нестабильных поверхностей
- Развиваем динамический контроль
  - Комбинации движений - Приседания, наклон, сплит-приседания, короткая амплитуда и низкая интенсивность (обучает клиента отличать движения и выполнять их из верного исходного положения, начиная с правильных суставов)

Упражнения

1		Приседания без отягощения 1 / 10 -> 30 раз
2		Приседания с паузой в нижней точке (комбинированные) (с опорой о мяч → безопорные) 1 / 10
3		МФР стопы на ролле/мячике (передние и задние дворники, продольный свод) 1 / 10
4		Мобилизация ТБС в положении стопа-колено - движения тазом во всех плоскостях с поддержкой рук возле стены 1 / 10
5		Приседания и наклоны на разных поверхностях: Упражнения на реакцию опоры, зашагивания на мат, уменьшение точек опоры 1 / 10
6		Создание обратного сопротивления в разножке с амортизатором 1 / 10
7		Наклоны в разножке с переносом веса тела 1 / 10
8		Облегчённые приседания при помощи верхнего блока (или 2 блоков) как противовес (динамические) / в петлях TRX / держась за шведскую стенку/спинку стула 2 / 10 Не менее 10 повторений до параллели бёдер с полом с противовесом 10-20кг; (после травм коленей ->3x10 тазодоминантные колено над носком)
9		Приседания с разной постановкой стоп: узко/широко(сумо)/разножка(ягодичные), эксцентрический контроль 2 / 10
10		Ходьба монстра боком без/с резинкой на коленях/щиколотках/стопах 2 / 10 30-45 сек в одну сторону -> 1 мин (или 40 шагов)
11		«Коррекционная» становая тяга на одной ноге без отягощения 3 / 10