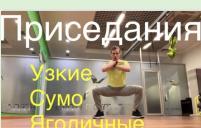


17 упражнений

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		<p>Облегчённые приседания при помощи верхнего блока (2 блоков, резины над головой) как противовес (динамические) / TRX - Приседания (M) / держась за шведскую стенку/спинку стула/с противовесом в виде эспандера</p> <p><i>TRX Squat (M)</i></p> <p>Норма:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Не менее 10 повторений до параллели бёдер с полом с противовесом 10-20кг • после травм коленей ->3x10 тазодоминантные колено над носком
2		<p>Приседания лицом к стене руки на стене (Overhead)</p> <p><i>Face the Wall Squat</i></p>
3		<p>Приседания спиной по стене</p> <p><i>Wall squats</i></p>
4		<p>Статические приседания (стульчик) у стены/фитбола</p> <p><i>Static squat</i></p> <p>Норма:</p> <p>От 30 до 60 сек</p>
5		<p>Приседания без отягощения (Воздушные приседания)</p> <p><i>BODYWEIGHT SQUAT / AIR SQUAT (AS)</i></p> <p>Норма:</p> <p>-> 30 раз</p>
6		<p>Воздушные приседания с разной постановкой стоп: узко/широко(сумо)/разножка(ягодичные), эксцентрический контроль</p> <p><i>BODYWEIGHT Narrow/Sumo/Split SQUAT</i></p>
7		<p>Воздушные приседания с касанием лавки</p> <p><i>Bodyweight box squat</i></p>
8		<p>Приседания с паузой в нижней точке (стоп-приседания, комбинированные) (с опорой о мяч → безопорные)</p> <p><i>EXERCISE BALL WALL SQUAT</i></p>

9		Приседания с гимнастической палкой/бодибаром вдоль позвоночника <i>Squats with control of neutral spine position</i> Норма: 20 раз до параллели с полом и с прямой спиной.
10		Распределённые приседания на босу (сторона платформы)
11		Отработка навыка независимого наклона таза в облегчённых условиях Норма: 10-15 наклонов таза пока отдыхаете между приседаниями.
12		V-приседания/V-вставания с гантелями/бодибаром (на доске с наклоном 15°) <i>V-squats</i>
13		Оверхед приседания с супер-бэндом <i>RESISTANCE BAND OVERHEAD SQUAT</i>
14		Приседания со смещением веса на одну ногу
15		Боковой выпад лэндмайн с грифом внизу <i>Landmine Side-to-side lateral squat</i>
16		Приседания с грифом/бодибаром/гимнастической палкой над головой
17		Приседания с гантелями на плечах

Критерий для перехода на 2 этап:

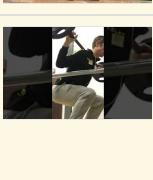
Способны присесть без остановки и дополнительной опоры до параллели бёдер с полом 10 раз и с сохранением НПП, и при этом не возникает дискомфорт в суставах.

22 упражнения

Этап 2. Средний уровень

Обучение относительно здоровых людей, способных правильно выполнить приседания без отягощения. Также на этом уровне при благополучном исходе оказываются люди по окончанию физической реабилитации. Основная цель этапа – обучение распределенным приседаниям.

1	 <p>Приседания по Голтису (рваные, 1.5, попеременно+0.5)</p> <p>Норма:</p>	1. Пробуждение	Встряхивание	Дыхание через рот, удар выдох. ВДОХ ↑ + ВЫДОХ ↓ 1,5-2 мин (или 100-120 повторов)
			Икроножная мышца	ВДОХ ↑ 1 группа: 2⇒4 x 9 ↓ 3 ост. → 2⇒4 x 8 _{1,5} ↓ 2 группа: 2⇒4 x 12 ↑ 3 ост. 3 группа: 3 x 9 _{1,5} ↑ 4 группа: 3 x 12 5 группа: 3 * 9
			Шея: наклоны головы вперёд-назад	ВДОХ ←, ВЫДОХ → 3 * 9-12
			Хвост скорпиона (смотрим в лавочку)	ВДОХ ↓ 3 * max(12) с фикс. 2-5 сек в верхней фазе (потом с утяжелением)
		2. Основной	Приседания	<p>ВДОХ ↓ 1 группа: 1) 4 * 9 ↓ 3 ост. (без перерывов между подходами и сразу ко 2-му упражнению - пауза 5-7 сек.) 2) 4 * 8_{1,5} ↓ (перерыв 1-2 мин.) 3) 3 * (S1+S2) S1: max(~12) (левая-правая, левая-правая...) S2: max_{0,5} ↓ (21)</p> <p>2 группа: 1) 3 * 8 ↓ 3 ост. (пауза 5-7 сек.) 2) 3 * 9_{1,5} ↓ (перерыв 1-2 мин.) 3) 3 * (S1+S2) S1: max(~12) (левая-правая, левая-правая...) S2: max_{0,5} ↓ (33)</p> <p>3 группа: 1) 3 * 7 ↓ 3 ост. (пауза 5-7 сек.) 2) 3 * 8_{1,5} ↓ (перерыв 1-2 мин.) 3) 3 * (S1+S2) S1: max(~12) (левая-правая, левая-правая...) S2: max_{0,5} ↓ (33)</p> <p>4 группа: 1) 3 * max(7)_{1,5} ↓ (пауза 5-7 сек.) 2) 3 * max(7) ↓ 3 ост. (перерыв 1-2 мин.) 3) 3 * (S1+S2) S1: max(~12) (левая-правая, левая-правая...) S2: max_{0,5} ↓ (21)</p> <p>5 группа: 1) 3 * max(5)_{1,5} ↓ (пауза 5-7 сек.) 2) 3 * max(9) (перерыв 1-2 мин.) 3) 3 * (S1+S2) S1: max(~12) (левая-правая, левая-правая...) S2: max_{0,5} ↓ (12)</p>
		3. Активация	Склёпка	<p>1 группа: 4 x max(21) 2 группа: 3 x max(30) 3-4 группы: 3 x max(21) 5-6 группы: 3 x max(16) 7 группа: 3 x max(12)</p>

2		Приседания-плея/сумо с гантелью/гирей внизу (приседания с гантелью внизу) PLIE DUMBBELL SQUAT / DUMBBELL SUMO SQUAT
3		Гоблет приседания Kettlebell/Dumbbell Goblet squat Норма: <ul style="list-style-type: none">Статодинамика (для силовой выносливости мышц ног - гипертрофия ОМВ, капилляризация, психологическое привыкание к дискомфорту): 5*8, 30% от веса тела, 3020, отдых 30 с
4		Приседания с диском, вытягивать вперед в нижней точке Plate Push Squat
5		НПП Приседания в машине Смита или с нижних блоков
6		Приседания с трэп-грифом Trap/Hex bar squats/deadlift
7		Фронтальные приседания со штангой на груди Front squat Норма: <ul style="list-style-type: none">5*6*70%, 21X1, отдых 2 минэксцентрика (для адаптации соединительной ткани мышц ног: 5*1.1.1, 90-120% от 1ПМ, 3 с вниз, подъем вверх с помощью ассистента, отдых 15 с между приседами, 3 мин между подходами, вес повышается до тех пор, пока сохраняется контроль равномерной скорости спуска
8		T-приседания T-squats
9		Приседания со штангой на спине (ПСШС/ПШНС) Squat Норма: <ul style="list-style-type: none">1.5 собственного веса тела4*6*60-70%, 31X1 (Максимальная сила, медленный темп, большое время под нагрузкой, отработка техники)Для развития силовой выносливости мышц ног: 5*60-70% приседания СШНС в начале каждой 2 мин.кластерный метод (практика работы с околопредельными весами, скорость нарастания усилия в приседе): За 10 мин дойти до дневного ЗПМ в приседах 90% от ЗПМ выполнить еще 5*1.1.1 с отдыхом 15 с/2 мин, темп 10X1
10		Ножницы с контролем нейтрального положения
11		Приседания с «безопасным» грифом (грифом Хэтфилда) [щадящие для плеч и разгибателей спины]
12		Гоблет-приседания с нижнего блока CABLE GOBLET SQUAT
13		Фронтальные приседания с нижних блоков CABLE FRONT SQUAT
14		Суперсет Антигалифе
15		Фронтальные приседания с гилями/гантелей у плеч KETTLEBELL/Dumbbell FRONT SQUAT / double front rack squat

16		Приседания с Gymstick SQUAT GYMSTICK
17		Присед Андерсона Норма: 8*1.1, 50% от 1ПМ во фронтальном приседе, со сбросом штанги на блоки, отдых 60
18		Приседания Зерхера [для укрепления разгибателей грудного отдела позвоночника и плечевого пояса] Zercher squat Норма: Вес ~ = весу в жиме стоя
19		Приседания с переменным отягощением в виде эспандеров супер-бендов.
20		Приседания с нестабильным отягощением (профилактика травм и реабилитация)
21		Приседания со штангой на плечах в стиле сумо Barbell Sumo Squat
22		Сисси приседания у опоры SISSY SQUAT

Критерий для перехода на 3 этап:

Способны присесть без остановки и дополнительной опоры до параллели бёдер с полом 10 раз с отягощением, равным массе тела, и с сохранением НПП. **Приседание на одну ногу** - в полную амплитуду с равным количеством повторений для каждой ноги. **Распределённое приседание на одну ногу** с контролем нейтрали - не менее 10 раз для каждой ноги.

5 упражнений

Этап 3. Высокий уровень

Цель - обучение полным приседаниям, также возможно освоение техники прыжков. Таз в полных приседаниях расположен ближе к вертикали у заднего края нейтральной зоны, чтобы уменьшить неизбежные движения позвоночника при наклоне таза назад.

1		Приседания со штангой над головой (Overhead squats) <i>Overhead squats</i>
2		Полные приседания без отягощений
3		Полные приседания в машине Смита
4		Полные приседания на доске 30°
5		Полные приседания со штангой Норма: 2x20x50%max (режим многоповторки)

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.

- При полных приседаниях ширина стойки 20-40см, в зависимости от роста человека. В НПП приседаниях ширина стойки 50-70см. Также более широкая стойка выбирается, если есть дисбаланс в силе ног для его устранения. Определить свою **оптимальную ширину стойки** для НПП приседаний можно, сделав приседания с 3 разными по ширине стойками и контролем НПП гимнастической палкой и выбрав ту ширину стойки, при которой получается приседать ниже, но с сохранением НПП.
- В полных приседаниях наклон туловища 10-15°, в НПП приседаниях – 10-25°.
- Для оздоровительной тренировки приседать следует босиком (в носках). Если в тренажёрном зале нельзя приседать босиком, то нужна обувь **на твёрдой подошве без каблука**. Штангетки — нет. Они блокируют движения в суставах стопы, мешают равномерному распределению нагрузки на три основные опорные точки.

Техника приседаний:

Вес распределён по стопе — 55% на пятку, 20% на головку первой плюсневой кости и 20% на головку пятой плюсневой кости.

1. *Манёвр раскрытия бёдер* - небольшое вращение бедра наружу (вес распределается по стопе так же - 55/20/20%). Это помогает не приседать "в колени". Для отработки можно применять **кольцевые эспандеры ленты малого диаметра** (см. [Воздушные приседания](#)).
2. Одновременное сгибание коленей, ТБС и разгибание голеностопа до начала наклона таза назад.
3. Сгибание коленных и разгибание голеностопных суставов (+ движения в суставах стопы). ОЦТ смещается вперёд, а опора ложится на передние отделы стоп. Лучше использовать **наклонные поверхности 15-30°** ([Slantboard](#)) для начинающих (и людей с меньшей предрасположенностью к приседаниям) и для полных приседаний - легче удерживать спину вертикальнее и сохранять НПП. Использовать **нестабильные поверхности (типа Airex)** для плавного и медленного движения.

