




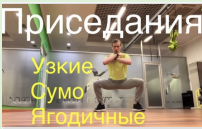
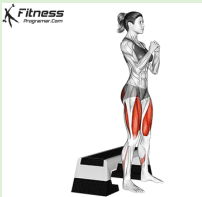






## 13 упражнений

## Этап 1. Начинаящий, 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 (или 2 блоков) как противовес (динамические) / TRX – Приседания (М) / держась за шведскую стенку/спинку стула</p> <p><i>TRX Squat (M)</i></p> <p>Норма:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Не менее 10 повторений до параллели бёдер с полом с противовесом 10-20кг</li> <li>• после травм коленей -&gt;3x10 тазодоминантные колено над носком</li> </ul>
2		<p>Приседания спиной по стене</p> <p><i>Wall squats</i></p>
3		<p>Приседания лицом к стене руки на стене (Overhead)</p> <p><i>Face the Wall Squat</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</i></p> <p>Норма:</p> <p>-&gt; 30 раз</p>
6		<p>Приседания с разной постановкой стоп: узко/широко(сумо)/разножка(ягодичные), эксцентрический контроль</p> <p><i>BODYWEIGHT Narrow/Sumo/Split SQUAT</i></p>
7		<p>Приседания с касанием лавки</p> <p><i>Bodyweight box squat</i></p>
8		<p>Приседания с паузой в нижней точке (комбинированные) (с опорой о мяч → безопорные)</p> <p><i>EXERCISE BALL WALL SQUAT</i></p>
9		<p>Приседания с гимнастической палкой/бодибаром вдоль позвоночника</p> <p><i>Squats with control of neutral spine position</i></p> <p>Норма:</p> <p>20 раз до параллели с полом и с прямой спиной.</p>

10		Распределённые приседания на босу (сторона платформы)
11		Боковой выпад лэндмайн с грифом внизу
12		Приседания со смещением веса на одну ногу
13		Оверхед приседания с супер-бэндом <i>RESISTANCE BAND OVERHEAD SQUAT</i>

### 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.

