

При завале коленей внутрь снижается эффективность большой приводящей мышцы при подъёме из низкого седа (она подобно тетиве лука: эффективна если лук жёстко удерживается). Поэтому отводящие бедро мышцы должны удерживать колени в стабильном состоянии, хотя они и находятся в не очень выгодном, уже укороченном состоянии.

## 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 циклической паузой 10-15 секунд
- Улучшаем мышечный баланс нижних конечностей
  - Приседания 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

## Упражнения

1		"Восьмёрка с чашками" <span style="background-color: #e0e0e0; padding: 2px 5px;">3 / 10</span>
2		"Египетский шаг" <span style="background-color: #e0e0e0; padding: 2px 5px;">8 / 10</span>
3		"Русский бильярд" <span style="background-color: #e0e0e0; padding: 2px 5px;">8 / 10</span>
4		"Шея журавля" <span style="background-color: #e0e0e0; padding: 2px 5px;">4 / 10</span>
5		#2 Scorpion spin (Handglide, вращение в упоре в живот) <span style="background-color: #e0e0e0; padding: 2px 5px;">2 / 10</span>
6		#2steppushups <span style="background-color: #e0e0e0; padding: 2px 5px;">3 / 10</span>
7		#side2sidepushups <span style="background-color: #e0e0e0; padding: 2px 5px;">1 / 10</span>
8		#squattwist + #highknees <span style="background-color: #e0e0e0; padding: 2px 5px;">3 / 10</span>
9		#threadcrunches (Продевание ноги) / или с хлопком в ладоши под ногой <span style="background-color: #e0e0e0; padding: 2px 5px;">4 / 10</span>
10		1 Растворка подошвенного свода стопы и сгибателей пальцев стопы сидя нога на ногу <span style="background-color: #e0e0e0; padding: 2px 5px;">1 / 10</span>

11		<p>1. Подготовка к hollowback: растяжка в плечах; стойка на руках; потянуть подколенные сухожилия (складка пополам); мостик <b>1 / 10</b></p>
12		<p>1. Ретракция головы сидя/стоя у вертикальной опоры и без (Втягивание головы) <b>1 / 10</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Маккензи: ≥10 с удержания, ≥12 повторений, 1-3 подхода, &lt;30 сек отдых (6-8 раз в день)</li><li>2-3 подхода по 8-10 раз (3-4 раза в день)</li></ul>
13		<p>10-step (Forth &amp; Back) <b>2 / 10</b></p>
14		<p>2 steps footwork (2 шага от 7-steps) <b>1 / 10</b></p>
15		<p>2 Растяжка разгибателей пальцев стопы сидя на стуле/полу (дистальные отделы пальцев) <b>1 / 10</b></p>
16		<p>2-step <b>2 / 10</b></p>
17		<p>2. Разгибание втянутой шеи в положении СИДЯ <b>1 / 10</b></p> <p>6-8 раз в день по 10 движени</p>

18		2. Складка в pike hollow ногами опираясь на стену <b>2 / 10</b>
19		2steps: Front-step, Back-step, Side-step (+kick = salsa-step), Side Crossover step <b>1 / 10</b> 2 мин непрерывно
20		3 Растяжка тыльной части стопы и нижней части ноги <b>1 / 10</b>