

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





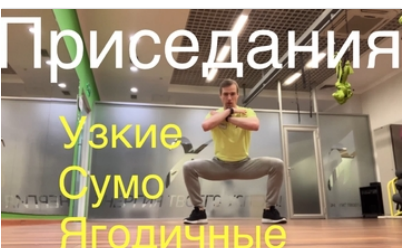

- Делаем статические паузы в нижней фазе движения
 - [Медленные и плавные приседания вниз с цикличной паузой 10-15 секунд](#)
- Улучшаем мышечный баланс нижних конечностей
 - [Приседания с разной постановкой стоп. Узко/широко/разножка, эксцентрический контроль](#)

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		Мобилизация ТБС в положении стопа-колени - движения тазом во всех плоскостях с поддержкой рук возле стены 1 / 10
2		Приседания и наклоны на разных поверхностях: Упражнения на реакцию опоры, зашагивания на мат, уменьшение точек опоры 1 / 10
3		Создание обратного сопротивления в разножке с амортизатором 1 / 10
4		МФР стопы на ролле/мячике (передние и задние дворники, продольный свод) 1 / 10
5		Наклоны в разножке с переносом веса тела 1 / 10
6		Облегчённые приседания при помощи верхнего блока (2 блока, резины над головой) как противовес (динамические) / TRX – Приседания (М) / держась за шведскую стенку/спинку стула/с противовесом в виде эспандера 1 / 10 <ul style="list-style-type: none">• Не менее 10 повторений до параллели бёдер с полом с противовесом 10-20кг• после травм коленей ->3x10 тазодоминантные колени над носком

7		<p>Приседания без отягощения (Воздушные приседания) 1 / 10 -> 30 раз</p>
8		<p>Приседания с паузой в нижней точке (стоп-приседания, комбинированные) (с опорой о мяч → безопорные) 1 / 10</p>
9		<p>Мобильность КС и ГС: В разножке сгибание/разгибание колена впередистоящей ноги пятки на полу // уводить колено внутрь/наружу/круг коленом 2 / 10</p>
10		<p>Ходьба монстра боком без/с резинкой на коленях/щиколотках/стопах 2 / 10 30-45 сек в одну сторону -> 1 мин (или 40 шагов) // 3x10+10м</p>
11	 <p>Приседания Узкие Сумо Ягодичные</p>	<p>Воздушные приседания с разной постановкой стоп: узко/широко(сумо)/разножка(ягодичные), эксцентрический контроль 2 / 10</p>
12		<p>Ласточка (наклон на одной ноге с вытяжением одноименных руки и ноги) 3 / 10</p>

13



Восьмёрка гирей в приседе 5/10