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
  - Приседения с разной постановкой стоп. Узко/широко/разножка, эксцентрический контроль

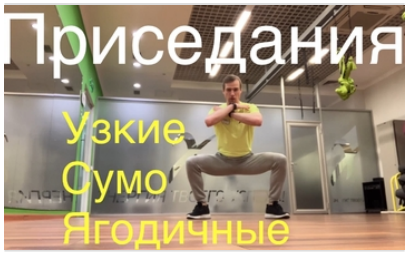
4. Улучшить динамический контроль и укрепить отводящие мышцы

- 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		Облегчённые приседания при помощи верхнего блока (2 блоков, резины над головой) как противовес (динамические) / TRX – Приседания (М) / держась за шведскую стенку/спинку стула/с противовесом в виде эспандера 1 / 10 • Не менее 10 повторений до параллели бёдер с полом с противовесом 10-20кг • после травм коленей ->3x10 тазодоминантные колено над носком
2		Приседания без отягощения (Воздушные приседания) 1 / 10 -> 30 раз
3		Приседания с паузой в нижней точке (стоп-приседания, комбинированные) (с опорой о мяч → безопорные) 1 / 10
4		МФР стопы на ролле/мячике (передние и задние дворники, продольный свод) 1 / 10
5		Создание обратного сопротивления в разножке с амортизатором 1 / 10
6		Наклоны в разножке с переносом веса тела 1 / 10

7		Воздушные приседания с разной постановкой стоп: узко/широко(сумо)/разножка(ягодичные), эксцентрический контроль 2 / 10
8		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
9		Ласточка (наклон на одной ноге с вытяжением одноименных руки и ноги) 3 / 10