

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





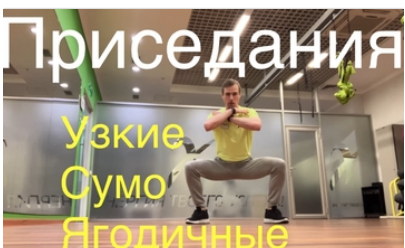

- Делаем статические паузы в нижней фазе движения
  - [Медленные и плавные приседания вниз с цикличной паузой 10-15 секунд](#)
- Улучшаем мышечный баланс нижних конечностей
  - [Приседания с разной постановкой стоп. Узко/широко/разножка, эксцентрический контроль](#)

## 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 <b>1 / 10</b>
2		Приседания и наклоны на разных поверхностях: Упражнения на реакцию опоры, зашагивания на мат, уменьшение точек опоры <b>1 / 10</b>
3		Создание обратного сопротивления в разножке с амортизатором <b>1 / 10</b>
4		МФР стопы на ролле/мячике (передние и задние дворники, продольный свод) <b>1 / 10</b>
5		Наклоны в разножке с переносом веса тела <b>1 / 10</b>
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 <b>1 / 10</b> <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 колени над носком</li></ul>

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

13



Восьмёрка гирей в приседе 5/10