

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

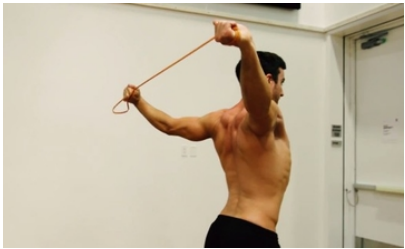
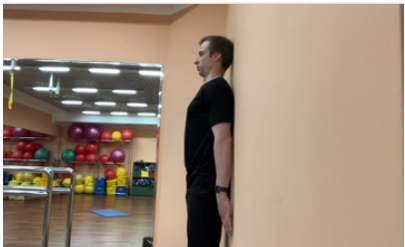




- Делаем статические паузы в нижней фазе движения
 - [Медленные и плавные приседания вниз с цикличной паузой 10-15 секунд](#)
- Улучшаем мышечный баланс нижних конечностей
 - [Приседания с разной постановкой стоп. Узко/широко/разножка, эксцентрический контроль](#)




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		"Восьмёрка с чашками" 3 / 10
2		"Египетский шаг" 8 / 10
3		"Русский бильярд" 8 / 10
4		"Шея журавля" 4 / 10
5		#2 Scorpion spin (Handglide, вращение в упоре в живот) 2 / 10
6		#2steppushups 3 / 10
7		#side2sidepushups 1 / 10
8		#squattwist + #highknees 3 / 10
9		#threadcrunches (Продевание ноги) / или с хлопком в ладоши под ногой 4 / 10
10		1 Растяжка подошвенного свода стопы и сгибателей пальцев стопы сидя нога на ногу 1 / 10

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

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