

## 1. Улучшаем взаимодействие, скорректировать положение суставов нижних конечностей, увеличить мобильность ТБС ЗОНЫ

- Улучшаем "обратную связь" от нижних конечностей и таза, пробуждаем рецепторы
  - МФФ 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


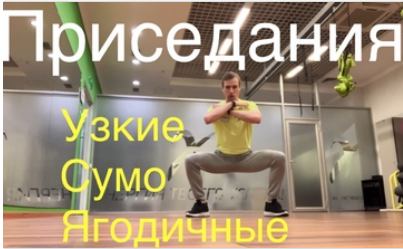

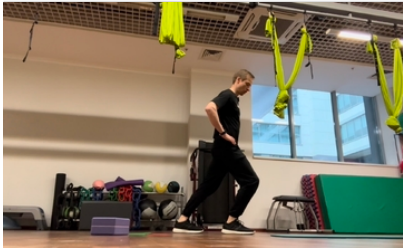


- Делаем статические паузы в нижней фазе движения
  - Медленные и плавные приседания вниз с цикличной паузой 10-15 секунд
- Улучшаем мышечный баланс нижних конечностей
  - Приседания с разной постановкой стоп. Узко/широко/разножка, эксцентрический контроль

## 4. Улучшить динамический контроль и укрепить приводящие 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		<p>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></p> <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 колено над носком</li></ul>
2		<p>Приседания без отягощения (Воздушные приседания) <b>1 / 10</b></p> <p>-&gt; 30 раз</p>
3		<p>Приседания с паузой в нижней точке (стоп-приседания, комбинированные) (с опорой о мяч → безопорные) <b>1 / 10</b></p>
4		<p>МФР стопы на ролле/мячике (передние и задние дворники, продольный свод) <b>1 / 10</b></p>
5		<p>Мобилизация ТБС в положении стопа-колени - движения тазом во всех плоскостях с поддержкой рук возле стены <b>1 / 10</b></p>
6		<p>Приседания и наклоны на разных поверхностях: Упражнения на реакцию опоры, зашагивания на мат, уменьшение точек опоры <b>1 / 10</b></p>

7		Создание обратного сопротивления в разножке с амортизатором <b>1 / 10</b>
8		Наклоны в разножке с переносом веса тела <b>1 / 10</b>
9		Воздушные приседания с разной постановкой стоп: узко/широко(сумо)/разножка(ягодичные), эксцентрический контроль <b>2 / 10</b>
10		Ходьба монстра боком без/с резинкой на коленях/щиколотках/стопах <b>2 / 10</b> 30-45 сек в одну сторону -> 1 мин (или 40 шагов) // 3x10+10м
11		Мобильность КС и ГС: В разножке сгибание/разгибание колена впередистоящей ноги пятки на полу // уводить колено внутрь/наружу/круг коленом <b>2 / 10</b>
12		Ласточка (наклон на одной ноге с вытяжением одноименных руки и ноги) <b>3 / 10</b>
13		Восьмёрка гирей в приседе <b>5 / 10</b>