

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





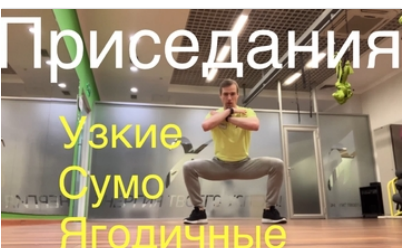

- Делаем статические паузы в нижней фазе движения
 - Медленные и плавные приседания вниз с цикличной паузой 10-15 секунд
- Улучшаем мышечный баланс нижних конечностей
 - Приседания с разной постановкой стоп. Узко/широко/разножка, эксцентрический контроль

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		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**