

СУСТАВЫ

Что проверить в коленях, тазобедренных и голеностопах

Чек-лист траекторий, симметрии и контроля до увеличения нагрузки.

Сустав получает нагрузку не по названию упражнения, а по траектории. Поэтому полезно смотреть не только на амплитуду, но и на направление стопы, колена, таза и корпуса.

ОЦЕНКА

Для каждого пункта поставьте: зелёный — выполняется спокойно и симметрично; жёлтый — есть заметная разница или компенсация; красный — боль, отёк, блокировка, чувство подкашивания или невозможность выполнить.

1 ИЗ 3

Голеностоп

- ☐ **Колено к стене.** Носок в 5–10 см от стены, пятка на полу. Колено движется к стене в направлении второго-третьего пальца.
- ☐ **Подъём на носки.** Выполните 5 медленных подъёмов, не заваливая стопы наружу и не цепляясь пальцами.
- ☐ **Три точки стопы.** В стойке сохраняются пятка, основание большого пальца и внешний край стопы.

2 ИЗ 3

Колено

- ☐ **Неглубокий присед.** Колено следует за направлением стопы и не падает внутрь.
- ☐ **Шаг на низкую ступень.** Подъём и спуск происходят без резкого провала таза и без толчка второй ногой.
- ☐ **Сгибание и разгибание.** Правая и левая сторона похожи по доступному диапазону и ощущению контроля.

3 ИЗ 3

Тазобедренный сустав

- ☐ **Наклон через таз.** Таз уходит назад, а поясница не делает всё движение одна.
- ☐ **Подъём колена.** Можно поднять бедро без сильного отклонения корпуса назад.
- ☐ **Поворот.** При развороте участвуют стопа и таз, а колени не остаются «запертым» под скручивающим корпусом.

Как читать результат

Цвет	Что делать
Зелёный	Сохраняйте доступную амплитуду и постепенно добавляйте нагрузку.
Жёлтый	Не увеличивайте сразу вес или скорость. Сначала

Хотите проверить это на практике?

Можно начать с персональной тренировки за 8 000 ₽ и поработать над одной конкретной задачей. Если нужен углублённый анализ с видеозаписью, определением 3–5 приоритетов и письменными рекомендациями, выберите персональный разбор за 15 000 ₽.

ПЕРСОНАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА — 8 000 ₽

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ РАЗБОР — 15 000 ₽

ПОДОБРАТЬ ФОРМАТ ТРЕНИРОВОК