24 упражнения

Этап 1. Начинающий, предварительный этап

1

X-Plank Crunch (по 10 на каждую стороны)

2

Планка (на предплечьях)

Forearm Plank

Норма:

• В норме способность удерживать планку 70 сек на предплечьях.

• При функц.нестабильности поясницы: ланка с колен: 2-3 подхода х 5-7 вдохов и выдохов в планке

3

Walking Plank (по 5 в каждую)

4

Птица-собака (Квадроплекс, квадропет, квадрат)

BIRD DOG / ARM LEG RAISES / Quadruped

Норма:

2х20-30 на каждую ногу -> 4х40

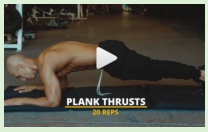
5

Alternating Leg Lift Planks (по 10 каждой ногой попеременно)

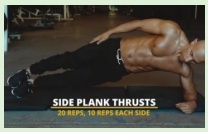
6

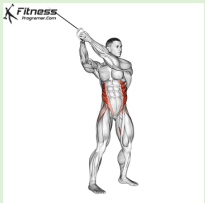
Alternating Leg Swings (по 10 каждой ногой)

7



Plank Thrusts (20 раз)

8	 Отжимания с ротацией в боковую планку *PUSH-UP WITH ROTATION*
9	 Side Plank Thrusts (по 10 на каждую сторону)
10	 Plank Hold (60 сек.) Норма: • Круговая: 15 сек; • Упражнение: ->90 сек
11	 Боковая планка (Латеральная выносливость) *SIDE BRIDGE / Elbow T-plank* Норма: **При грыже:** 2х60сек. с колен // **или при боли в пояснице:** 3 подхода (с отдыхом 1 мин) по 5-7 дыхательных циклов болевой стороной вверх если боль при прогибе назад, или болевой стороной вниз если боль при наклоне вперёд. Среднее время удержания составляет: • для молодых (21 год) тренированных людей: правая сторона, в среднем – 83 с, левая сторона – 86 с. • для рабочих (34 года) без заболеваний поясницы обе стороны, в среднем 54 с. При сбалансированном развитии мышц разница в выносливости сторон не должна превышать 5%. В динамике: 3х10-15 повторений
12	 Повороты стоя у блока *STANDING CABLE TWIST*
13	 Отведение ноги в сторону в позиции квадрат

14	 Повороты по-диагонали сверху-вниз стоя у блока *STANDING CABLE HIGH-TO-LOW TWIST*
15	 Скалолаз / Скалолаз+Kick In *Mountain Climber* Норма: 2x20сек + 40сек отдых
16	 Планка с упором о фитбол
17	Антиротационное удержание с осцилляцией Норма: 20 + 20 сек, ИВН
18	 Динамическая планка (Stair pushups) *Stair pushups*
19	 Jump out (в планке прыжком ноги врозь-вместе) + Stair pushups
20	 Планка с подъемом ноги *PLANK LEG LIFT / Leg pull front*
21	 Боковая планка с ротацией внутрь *SIDE PLANK ROTATION*

22	 Переход Планка на прямых руках -> шагами/прыжком в квадрат колени на весу *Step front*
23	 Повороты по-диагонали снизу-вверх стоя у блока *STANDING CABLE LOW-TO-HIGH TWIST*
24	Планка с перекатыванием мяча из руки в руку

Прогрессии

1. Планка у стены / от опоры (меняем вектор нагрузки
2. Планка на предплечья
3. Планка с колен
4. Скалолаз в планке
5. Коснуться ладонью противоположного плеча

Это упражнение в статике, но оно эффективно для проработки всех мышц, особенно для укрепления мышц кора. Суть упражнения - удерживать тело ровно максимально долго. Существуют разновидности планки. Планка тренирует вашу силу и выносливость, корректирует осанку и улучшает координацию ваших движений. Несмотря на кажущуюся простоту планки, при правильном выполнении, это весьма непростое упражнение. Что тренирует планка:

1. укрепляет пресс - заставляет работать глубокие внутренние мышцы живота
2. укрепляет нижнюю часть спины и уменьшает боли.
3. повышает гибкость и упругость мышц - плечевых, ключиц, лопаток, ступни и пальцы ног
4. улучшает настроение, особенно для малоподвижных людей, ведущих сидячий образ
5. формирует правильную осанку и развивает чувство равновесия