1. Улучшение координации

- Развиваем стабильность основных крупных сегментов тела
  - Работа со стопой - дорсифлексия и латерофлексия
  - Планка в положении квадрат
  - Лопаточные отжимания в положении квадрат (опция от стены)
- Развиваем мобильность основных крупных сегментов тела
  - МФР голени
  - Хип хинч (наклоны корпуса) на 1 ноге (разножка)
  - Roll-up – roll down из положения стоя
- Работаем в 3D плоскостях
  - Русалка в 3-х плоскостях
  - Дотягивания ногой в разных направлениях (стабилизация колена) / Дотягивания до предметов стоя на одной ноге
  - Дотягивания в положении стопа-колено - С опорой на 1 колено - дотягивание до стены, инверсия и эверсия, при фиксированном колене отведение и приведение стопы

2. Улучшать функц баланс тела

- Симметрично работаем на силу правой и левой частей тела
  - Планка с выходом в Т - стойку
  - Приседание с отведением бедра
  - Отжимание с касанием плеча
- Симметрично работаем на силу верхней и нижней частей тела
  - Медвежья походка
  - Хип хинч с вытяжением руки и ноги в противоход
  - Отжимания с подтягиванием колена в планке (TRX)
- Симметрично работаем на гибкость правой и левой частей тела
  - Латеральные выпады
  - Латер. наклоны
  - Латер. наклоны головы
- Симметрично работаем на гибкость верхней и нижней частей тела
  - Поза голубя
  - Из положения сидя сгибание и разгибание спины
  - Диагональное вытягивание шеи
- Улучшаем баланс передней и задней поверхностных линий
  - Поверхностная фронт. линия - упр. падение назад
  - Поверхностн. задняя линия - упр. падение вперед

3. Адаптировать к осевому вытяжению и НПТ

- Тренируем соосность суставов
  - Выстраивание НПТ
  - Планка
  - Приседание
- Выравниваем горизонтальные линии
  - Перекаты на стопе (с пятки на пальцы стоп)
  - Плечевой мост
  - Положение лежа на животе с использованием ролла, мобилизация плечелопаточного ритма
- Выравниваем вертикальные линии

- Хип хинч с вращением в ТБС
- Вращение грудного отдела при фиксированном ТБС
- Протракция и ретракция головы

4. Улучшать нервно-мышечные связи

- Работаем с мелкой моторикой
  - Планка с перекатыванием мяча из руки в руку
  - Выпад с броском мяча
  - Стоя на 1 ноге перебрасывание теннисного мяча из руки в руку (опция тренеру)
- Работаем с нестабильными поверхностями
  - Планка на BOSU
  - Приседание на BOSU
  - Отжимание на BOSU
  - Баланс на фитболе сидя / лёжа на животе
- Работаем с плиометрическими упражнениями
  - Приседание с выпрыгиванием вверх
  - Конькобежец
  - Латеральные выпады с перепрыгиванием

Упражнения

Ничего не найдено.