

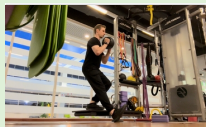
Необходимые требования

Полные приседания на двух ногах с отягощением не менее 1,0 массы тела!!!

1 упражнение

Этап 1. Начинаящий, предварительный этап

1



Сшагивания с возвышения (Патрик степ)

Patrick step

7 упражнений

Этап 2. Средний уровень

1		<p>Частичные (распределённые) приседания на одной ноге</p> <p><i>SINGLE LEG STEP DOWN</i></p> <p>Норма: отдых м/у подходами для каждой ноги >30с</p>
2		<p>Частичные (распределённые) приседания на одной ноге с гантелями</p> <p><i>DUMBBELL LATERAL STEP UP</i></p>
3		Приседания на одной ноге гоблет (с гирей у груди)
4		<p>Гавайские приседания</p> <p><i>HAWAIIAN SQUAT</i></p>
5		TRX – Приседания на одной ноге / TRX Squat Single Leg <i>TRX Squat Single Leg</i>
6		Полные приседания на одной ноге (Вставания на одной ноге)
7		<p>Приседания на одной ноге на босу</p> <p><i>BOSU Single Leg Squat (Flat side / Round side)</i></p>

3 упражнения

Этап 3. Высокий уровень

1		Приседания пистолетик <i>single-leg squats</i>
2		Приседания на одной ноге со штангой на спине
3		Приседания на одной ноге со штангой на спине на наклонной доске

Приседания на одной ноге – сложное упражнение, только для тренированных людей. Присесть на одной ноге можно с сохранением НПП и в полную амплитуду. Для приседаний на одной ноге нужна тумба высотой 50—60см, чтобы ненагруженная нога опускалась вниз в комфортное положение. Чтобы не перегружать коленный, рекомендуется выполнять вставание, (когда упражнение начинается и заканчивается в нижнем положении). Большинство людей не могут присесть на одной ноге, тогда заменяем на жимы одной ногой.

Начинать обучение с:

- Жимов одной ногой
- Сшагиваний
- Зашагиваний на тумбу более 40см.

Для улучшения техники приседаний на одной ноге:

- 1а. Зашагивание на тумбу боковое (5*8, 3111, отдых 1 мин до 1б)
- 1б. Сгибание бедер в упоре сидя на полу (5*15, 1 с пауза в верхней точке, отдых 1 мин до 1а)