







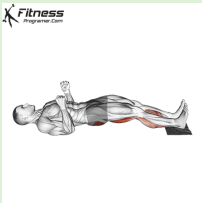


## 12 упражнений

## Этап 1. Начинаящий, предварительный этап

1		<b>Наклоны с контролем нейтрального положения на двух ногах</b> Норма: По 2-3 подхода, 10-15 повторений с остановкой 1-5 сек в конечном положении, меняя положение рук после каждого подхода.
2		<b>Становая/Гуд морнинг с амортизатором</b> <i>GOOD MORNING WITH RESISTANCE BAND</i>
3		<b>Становая тяга мягкой рукояти между ног</b> <i>CABLE PULL THROUGH</i>
4		<b>Наклон на одной ноге с контролем нейтралит (динамическое равновесие)</b>
5		<b>Скольжение пяткой(-ами) по полу / на глайдах / фитболе</b> <i>HELL SLIDE</i> Норма: 12-15 раз -> доводить 30-35 раз // 2x20 (отдых 1 мин)
6		<b>Ласточка (наклон на одной ноге с вытяжением одноименных руки и ноги)</b>
7		<b>Тяга в статике с ремнем для йоги/с тяжёлой штангой</b> Норма: 3-5 подходов (распределить их по углам наклона корпуса по 3 кластера по 3 сек, ИВН7-9)
8		<b>Шаг + наклон с ротацией</b>
9		<b>Становая тяга на одной ноге с резиной/супер-бэндом</b>
10		<b>Становая тяга на двух ногах с резиной/супер-бэндом</b>
11		<b>Скольжение двумя пятками по полу с поднятым тазом</b> <i>TOWEL LEG CURL / Hell glide</i>

12










## Становая тяга с активацией широчайших

*Kettlebell/Barbell deadlift with rubber band*

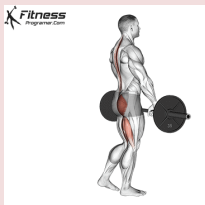
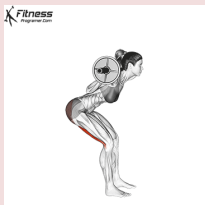
## 9 упражнений

## Этап 2. Средний уровень

1		Становая тяга (румынская) на двух ногах с гантелями/гирей <i>KETTLEBELL DEADLIFT</i>
2		Становая тяга (румынская) на двух ногах (со штангой) <i>Romanian Deadlift (RDL)</i> Норма: • Для тренировки стартовой силы и скорости нарастания усилия: 8*2, 50% от 1ПМ, с резиновой петлей, 11X1 (концентрический, пауза в нижней точке), отдых 60 с
3		Становая тяга в Смите <i>Smith machine Deadlift</i>
4		Становая лэндмайн <i>LANDMINE DEADLIFT</i>
5		«Коррекционная» становая тяга на одной ноге с гантелью <i>Single-leg Hip Hinge with dumbbell</i> Норма: по 10 повторений x $\geq 10$ кг
6		Становая тяга с гантелями на одной ноге <i>DUMBBELL SINGLE LEG DEADLIFT</i> Норма: При гонартрозе медленно на 5-7 счетов и вверх и вниз
7		Гуд-морнинг в машине Смита <i>SMITH MACHINE GOOD MORNING</i>
8		«Коррекционная» становая тяга на одной ноге на босу с гантелью <i>Single-leg Hip Hinge on Bosu with dumbbell</i>
9		Становая тяга на одной ноге в Смите

## 2 упражнения

## Этап 3. Высокий уровень

1		Становая тяга на одной ноге со штангой <i>BARBELL SINGLE LEG DEADLIFT</i>
2		Наклоны со штангой на плечах («Гуд морнинг») <i>Good Morning</i>

Агонисты: ягодичные и широчайшие спины

Дополнительная нагрузка: хамстринги

Становые тяги – упражнения второй линии тренировок, а также незаменимые упражнения. Становые тяги могут выполняться на одной и двух ногах. Следует также отметить, что становые тяги являются отчасти интеграционными упражнениями, сочетающими нагрузку на плечевой пояс и нижние конечности. Таким образом, включение становых тяг в программу оказывает влияние не только на вторую, но и на третью линию тренировки. По сути, становая тяга дополняет и объединяет первую и третью линии.

Будем рассматривать как основной вариант тягу со слегка согнутыми в коленных суставах ногами. Это, фактически, наклон с отягощением в руках, акцент делается на нейтральном положении позвоночника и лопаток. Основное движение происходит в тазобедренных суставах. Становая тяга на двух ногах является синхронным упражнением и воздействует на разгибатели тазобедренных суставов, особенно на мышцы задней поверхности бедра. Развитие этой группы мышц улучшает соотношение сил передней и задней поверхности бедра, что положительно сказывается на результатах в беге, прыжках и ходьбе, а также предотвращает повреждение связочного аппарата коленного сустава (особенно передней крестообразной связки). Кроме того, упражнение используется в начальный период обучения технике тяжелоатлетических упражнений, то есть является основой для других тяг. Становая тяга выполняется без «подседа» – значительного опускания таза вниз. Все остальные варианты становых тяг рассматриваются как вспомогательные движения.