

## 10 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 нейтралы (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>«Коррекционная» становая тяга на одной ноге без отягощения</b>
7		<b>Шаг + наклон с ротацией</b>
8		<b>Становая тяга на одной ноге с резиной/супер-бэндом</b>
9		<b>Становая тяга на двух ногах с резиной/супер-бэндом</b>
10		<b>Скольжение двумя пятками по полу с поднятым тазом</b> <i>TOWEL LEG CURL / Hell glide</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.