29 упражнений

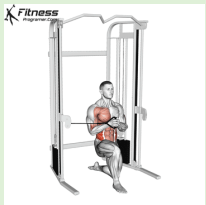
Этап 1. Начинающий, предварительный этап

1

Мельница со своим весом (без отягощения)

BODYWEIGHT WINDMILL

2



Жим Паллофа (антиротационный жим) в позиции колено-стопа / стоя

CABLE HALF KNEELING PALLOF PRESS

Норма:

2-3 подхода х 5-7раз (болевой/неболевой стороной в точке крепления если боль при прогибе назад/наклоне вперёд)

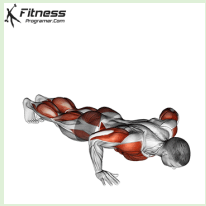
3

Ходьба на носках

Норма:

До чувства усталости 2-4 минуты

4



Отжимание + горка с дотягиванием рукой до стопы

PUSH-UP TOE TOUCH

5

Прогулка фермера

FARMER'S WALK

6

Ходьба на пятках

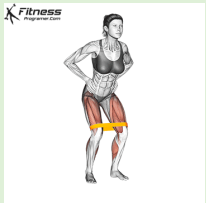
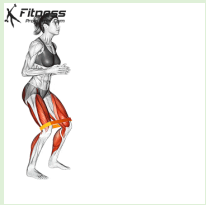
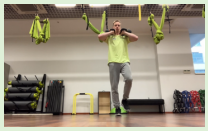
Норма:

До чувства усталости, примерно 2-4 минуты

7

Приседания с подниманием бедра и ротацией

HIGH KNEE SQUAT

8	 Касания носком с резиной на коленях *RESISTANCE BAND TOE TOUCH*
9	Перемещения на носках влево-вправо с сопротивлением жгута
10	Круги гирей вокруг себя
11	Ножницы с тягой с блока на разной высоте
12	 Бег на месте с высоким подниманием бедра / Подскоки на месте с подъёмом колена *HIGH KNEE SKIPS(RUN) / SKIPPING / High knees* Норма: Круговая: 30 сек
13	 Ходьба вперёд с мини-бэндом *BANDED WALK*
14	 Переноска 2 гирь у груди Норма: 30 метров
15	Squat + Front Jump on one leg + Kick ++ Burpee
16	Uprock Squat *Uprock Squat*
17	 Кувырки (вперёд, назад, через плечо) *OcIQWvN7KM4*

18	 Подъём ноги с Gymstick в упоре *SINGLE LEG REVERSE HYPEREXTENSION | GYMSTICK*
19	 Ротация с эспандером в диагональ снизу вверх *TWIST DOWN UP WITH RESISTANCE BAND*
20	 Выпад назад с подниманием бедра *REVERSE LUNGE KNEE LIFT*
21	Взятие гири на грудь
22	 Медвежья походка / медведь *BEAR CRAWL*
23	#squattwist + #highknees *Squat twist + High knees*
24	 Wip Squat Burpee *Wip Squat Burpee*
25	 Ходьба монстра боком без/с резинкой на коленях/щиколотках/стопах *RESISTANCE BAND LATERAL WALK / Monster walk* Норма: 30-45 сек в одну сторону -> 1 мин (или 40 шагов)
26	Приседание с отведением бедра

27	Отжимание с касанием плеча
28	Hip Hinge с вытяжением руки и ноги в противоход
29	Отжимание на BOSU

Ротация:

- Шаги вокруг ноги (ротация ТБС)
- Дровосек - единовременно только одна стопа на носке, нет момента когда две стопы на носки подняты, только поочереди меняем их. И всегда давим в пол обеими стопами. Перенос веса есть, но давить стопой продолжаем
- Выпад + ротация
- Жим + ротация