






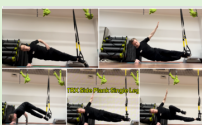













## 32 упражнения

## Этап 1. Начинаящий, предварительный этап

1		<p><b>Планка (на предплечьях)</b>  <i>Forearm Plank, Plank hold</i></p> <p>Норма:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• В норме способность удерживать планку 70 сек на предплечьях.</li> <li>• При функ.нестабильности поясницы: планка с колен: 2-3 подхода x 5-7 вдохов и выдохов в планке</li> <li>• Круговая: 15 сек;</li> <li>• Упражнение: -&gt;90 сек</li> </ul>
2		<p><b>Кранчи в планке / «Охотничья собака» («Указатель») в динамике в планке на прямых руках</b>  <i>X-Plank Crunch / Dynamic Bird dog (Pointer)</i></p> <p>Норма: по 10 на каждую сторону</p>
3		<p><b>Ходьба в планке вбок (Walking Plank)</b>  <i>Walking plank / High plank march</i></p> <p>Норма: по 5 шагов в каждую сторону</p>
4		<p><b>Птица-собака (Квадроплекс, квадропет, квадрат)</b>  <i>BIRD DOG / ARM LEG RAISES / Quadruped</i></p> <p>Норма: 2x20-30 на каждую ногу -&gt; 4x40</p>
5		<p><b>Планка с подниманием ноги / разноименных руки и ноги (Alternating Leg Lift Planks)</b>  <i>Alternating Leg Lift Planks / Alternating arm and leg lift plank / FRONT PLANK WITH ARM AND LEG LIFT</i></p> <p>Норма: по 10 каждой ногой (рукой и ногой) попеременно</p>
6		<p><b>Махи ногой в боковой планке (Alternating Leg Swings)</b>  <i>Alternating Leg Swings</i></p>
7		<p><b>Динамическая планка (горизонтальные смещения в планке)</b>  <i>Plank Thrusts / Front-to-back shifting planks</i></p> <p>Норма: 20 ра</p>
8		<p><b>Отжимания с ротацией в боковую планку</b>  <i>PUSH-UP WITH ROTATION</i></p>

9		<p><b>Подъёмы таза в боковой планке (Side Plank Thrusts)</b>  <i>Side plank thrusts</i>          Норма:          по 10 на каждую сторону</p>
10		<p><b>Боковая планка (латеральная выносливость)</b>  <i>SIDE BRIDGE / Side plank / Elbow T-plank</i>          Норма:  <b>При грыже:</b> 2x60сек. с колен // <b>или при боли в пояснице:</b> 3 подхода (с отдыхом 1 мин) по 5-7 дыхательных циклов болевой стороной вверх если боль при прогибе назад, или болевой стороной вниз если боль при наклоне вперёд.          Среднее время удержания составляет:          • для молодых (21 год) тренированных людей: правая сторона, в среднем – 83 с, левая сторона – 86 с.          • для рабочих (34 года) без заболеваний поясницы обе стороны, в среднем 54 с.          При сбалансированном развитии мышц разница в выносливости сторон не должна превышать 5%.  <b>В нормальном состоянии</b> в динамике: 3x10-15 повторений</p>
11		<p><b>TRX Планка</b>  <i>TRX Plank</i></p>
12		<p><b>Отведение ноги в сторону в позиции квадрат</b></p>
13		<p><b>Повороты стоя у блока</b>  <i>STANDING CABLE TWIST</i></p>
14		<p><b>Касания плеч в планке</b>  <i>Plank shoulder taps</i></p>
15		<p><b>Планка с подъемом ноги</b>  <i>PLANK LEG LIFT / Plank leg raises / Leg pull front</i></p>
16		<p><b>Боковая планка с ротацией внутрь</b>  <i>SIDE PLANK ROTATION</i></p>
17		<p><b>TRX – Пила / Body Saw</b></p>
18		<p><b>TRX Боковая планка с прогрессиями / TRX Side Plank (MC)</b></p>
19		<p><b>TRX – Сгибание бедер с опорой на руки / TRX Crunch</b></p>



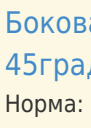
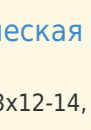
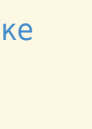
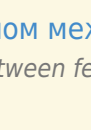
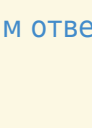
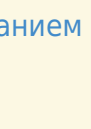
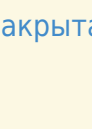
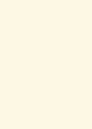
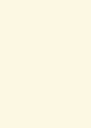
20		Планка с упором о фитбол
21		Переход Планка на прямых руках -> шагами/прыжком в квадрат колени на весу <i>Step front</i>
22		Планка с дотягиванием рукой вперёд <i>Plank reach out</i>
23		Скручивания в планке (подъёмы таза) <i>Plank Crunch</i>
24		Динамическая планка (Stair pushups) <i>Stair pushups / Plank get ups</i>
25		Jump out (в планке прыжком ноги врозь-вместе) + Stair pushups
26		Планка с опусканием бёдер (ротация в планке)
27		Антиротационное удержание с осцилляцией Норма: 20 + 20 сек, ИВН
28		Скалолаз / Скалолаз+Kick In <i>Mountain Climber</i> Норма: 2x20сек + 40сек отдых
29		Повороты по-диагонали сверху-вниз стоя у блока <i>STANDING CABLE HIGH-TO-LOW TWIST</i>
30		планка на прямых руках + переступать руками вперёд-назад и по кругу
31		Повороты по-диагонали снизу-вверх стоя у блока <i>STANDING CABLE LOW-TO-HIGH TWIST</i>

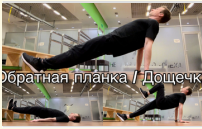





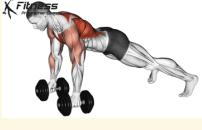

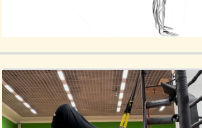
32

Планка с перекачиванием мяча из руки в руку

## 22 упражнения




## Этап 2. Средний уровень

1		<b>Паучья планка</b> <i>SPIDER PLANK / Dynamic plank</i>
2		<b>Подъем ноги в обратной планке(столике) / Bottom-up</b> <i>REVERSE PLANK KICKS</i>
3		<b>Боковая планка с закрепленными ногами в тренажере гиперэкстензия под 45град / GHD (Кор АЛФ антилатерофлексия)</b> Норма: 30 сек удержания
4		<b>Динамическая планка на слайдах</b> Норма: 3x8-10 -> 3x12-14, ИВН 7-8-9, 1111 (удобно в трисете в конце тренировки, отдых перед следующим упражнением до конца 1.5 мин)
5		<b>Смещения в планке</b> <i>Shifting planks</i>
6		<b>Боковая планка с фитболом между стоп + прогрессии</b> <i>Side plank with stability ball between feet</i>
7		<b>Боковая планка с горизонтальным отведением гантели прямой рукой</b>
8		<b>Обратная планка с подъемом ноги и касанием рукой пятки</b> <i>CRAB TWIST TOE TOUCH</i>
9		<b>Копенгагенская (датская) планка/приведения (закрытая цепь)</b> Норма: • 3x15сек в статике • 8+8, 202
10		<b>Планка на прямой руке на одном кулаке</b>
11		<b>«Ходьба» в планке</b> <i>Walking planks (front-to-back, side-to-side)</i>
12		<b>Переход из прямой планки в боковую</b> <i>FRONT TO SIDE PLANK</i>

13		Обратная планка / Дощечка (лёжа на спине, ноги прямые на возвышении) <i>REVERSE PLANK</i>
14		Подтягивания коленей к груди в планке с ногами на фитболе <i>STABILITY BALL KNEE TUCK</i>
15		Планка на предплечьях с подъёмом руки и ноги <i>PLANK WITH ARM AND LEG LIFT</i>
16		Подтягивание колена к груди в боковой планке <i>SIDE PLANK KNEE TO ELBOW</i>
17		Plank + Side plank + Shuffle (Планка на прямых -> переход в боковую и switch legs (прыжком скрестить ноги и обратно))
18		Тяга ренегата (тяга отступника) <i>KETTLEBELL RENEGADE ROW</i>
19		Отжимания + тяга ренегата <i>PUSH-UP TO RENEGADE ROW</i>
20		TRX - Скалолаз / TRX Mountain Climbers <i>TRX MOUNTAIN CLIMBER</i>
21		Пика (голени на фитболе/в TRX) <i>TRX Pike / fitball pike</i>
22		Планка стопы на BOSU

## 3 упражнения

## Этап 3. Высокий уровень

1		<b>Планка «Восхождение»</b> <i>TRX Climbing Plank</i>
2		<b>Планка «прогулка» (ходьба ногами вперед, в сторону) / Plank Walk-ins</b> <i>Plank Walk-ins</i>
3		<b>Боковые перекаты в планке с опорой на фитбол</b> <i>Lateral Rolling Plank</i>

## Прогрессии

1. Планка у стены / от опоры (меняем вектор нагрузки)
2. Планка на предплечья
3. Планка с колен
4. Скалолаз в планке
5. Коснуться ладонью противоположного плеча

Это упражнение в статике, но оно эффективно для проработки всех мышц, особенно для укрепления мышц кора. Суть упражнения - удерживать тело ровно максимально долго. Существуют разновидности планки. Планка тренирует вашу силу и выносливость, корректирует осанку и улучшает координацию ваших движений. Несмотря на кажущуюся простоту планки, при правильном выполнении, это весьма непростое упражнение. Что тренирует планка:

1. укрепляет пресс - заставляет работать глубокие внутренние мышцы живота
2. укрепляет нижнюю часть спины и уменьшает боли.
3. повышает гибкость и упругость мышц - плечевых, ключиц, лопаток, ступни и пальцы ног
4. улучшает настроение, особенно для малоподвижных людей, ведущих сидячий образ
5. формирует правильную осанку и развивает чувство равновесия