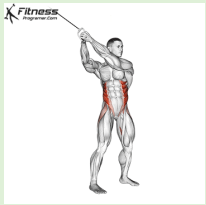
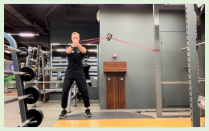
32 упражнения

Этап 1. Начинающий, предварительный этап

1		Планка (на предплечьях) *Forearm Plank, Plank hold* Норма: • В норме способность удерживать планку 70 сек на предплечьях. • При функц.нестабильности поясницы: планка с колен: 2-3 подхода х 5-7 вдохов и выдохов в планке • Круговая: 15 сек; • Упражнение: ->90 сек
2		Кранчи в планке / «Охотничья собака» («Указатель») в динамике в планке на прямых руках *X-Plank Crunch / Dynamic Bird dog (Pointer)* Норма: по 10 на каждую сторону
3		Ходьба в планке вбок (Walking Plank) *Walking plank / High plank march* Норма: по 5 шагов в каждую сторону
4		Птица-собака (Квадроплекс, квадропет, квадрат) *BIRD DOG / ARM LEG RAISES / Quadruped* Норма: 2х20-30 на каждую ногу -> 4х40
5		Планка с подниманием ноги / разноименных руки и ноги (Alternating Leg Lift Planks) *Alternating Leg Lift Planks / Alternating arm and leg lift plank / FRONT PLANK WITH ARM AND LEG LIFT* Норма: по 10 каждой ногой (рукой и ногой) попеременно
6		Махи ногой в боковой планке (Alternating Leg Swings) *Alternating Leg Swings*
7		Динамическая планка (горизонтальные смещения в планке) *Plank Thrusts / Front-to-back shifting planks* Норма: 20 ра
8		Отжимания с ротацией в боковую планку *PUSH-UP WITH ROTATION*

9		Подъёмы таза в боковой планке (Side Plank Thrusts) *Side plank thrusts* Норма: по 10 на каждую сторону
10		Боковая планка (латеральная выносливость) *SIDE BRIDGE / Side plank / Elbow T-plank* Норма: **При грыже:** 2х60сек. с колен // **или при боли в пояснице:** 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%. **В нормальном состоянии** в динамике: 3х10-15 повторений
11		TRX Планка *TRX Plank*
12		Повороты стоя у блока *STANDING CABLE TWIST*
13		Отведение ноги в сторону в позиции квадрат
14		Касания плеч в планке *Plank shoulder taps*
15		Повороты по-диагонали сверху-вниз стоя у блока *STANDING CABLE HIGH-TO-LOW TWIST*
16		Переход Планка на прямых руках -> шагами/прыжком в квадрат колени на весу *Step front*
17		Боковая планка с ротацией внутрь *SIDE PLANK ROTATION*

18		Jump out (в планке прыжком ноги врозь-вместе) + Stair pushups
19		Планка с упором о фитбол
20		Скалолаз / Скалолаз+Kick In *Mountain Climber* Норма: 2х20сек + 40сек отдых
21		Динамическая планка (Stair pushups) *Stair pushups / Plank get ups*
22		Планка с подъемом ноги *PLANK LEG LIFT / Plank leg raises / Leg pull front*
23		Планка с дотягиванием рукой вперёд *Plank reach out*
24		Скручивания в планке (подъёмы таза) *Plank Crunch*
25		Антиротационное удержание с осцилляцией Норма: 20 + 20 сек, ИВН
26		Планка с опусканием бёдер (ротация в планке)
27		TRX – Пила / Body Saw
28		TRX – Сгибание бедер с опорой на руки / TRX Crunch
29		TRX Боковая планка с прогрессиями / TRX Side Plank (MC)
30		планка на прямых руках + переступать руками вперёд-назад и по кругу

31		Повороты по-диагонали снизу-вверх стоя у блока *STANDING CABLE LOW-TO-HIGH TWIST*
32		Планка с перекатыванием мяча из руки в руку

21 упражнение

Этап 2. Средний уровень

1		Паучья планка *SPIDER PLANK / Dynamic plank*
2		Боковая планка с закрепленными ногами в тренажере гиперэкстензия под 45град / GHD (Кор АЛФ антилатерофлексия) Норма: 30 сек удержания
3		Подъем ноги в обратной планке(столике) / Bottom-up *REVERSE PLANK KICKS*
4		Динамическая планка на слайдах 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		Смещения в планке *Shifting planks*
6		Боковая планка с фитболом между стоп + прогрессии *Side plank with stability ball between feet*
7		Обратная планка с подъёмом ноги и касанием рукой пятки *CRAB TWIST TOE TOUCH*
8		Планка на прямой руке на одном кулаке
9		Подтягивания коленей к груди в планке с ногами на фитболе *STABILITY BALL KNEE TUCK*
10		«Ходьба» в планке *Walking planks (front-to-back, side-to-side)*
11		Планка на предплечьях с подъёмом руки и ноги *PLANK WITH ARM AND LEG LIFT*
12		Переход из прямой планки в боковую *FRONT TO SIDE PLANK*

13		Обратная планка / Дощечка (лёжа на спине, ноги прямые на возвышении) *REVERSE PLANK*
14		Копенгагенская (датская) планка/приведения (закрытая цепь) Норма: • 3x15сек в статике • 8+8, 202
15		Plank + Side plank + Shuffle (Планка на прямых -> переход в боковую и switch legs (прыжком скрестить ноги и обратно))
16		Подтягивание колена к груди в боковой планке *SIDE PLANK KNEE TO ELBOW*
17		Отжимания + тяга ренегата *PUSH-UP TO RENEGADE ROW*
18		Тяга ренегата (тяга отступника) *KETTLEBELL RENEGADE ROW*
19		TRX - Скалолаз / TRX Mountain Climbers *TRX MOUNTAIN CLIMBER*
20		Пика (голени на фитболе/в TRX) *Pike*
21		Планка стопы на BOSU

3 упражнения

Этап 3. Высокий уровень

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

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