

Описание этого теста/упражнения - [здесь](#).

## 1. Улучшение координации

- Развиваем стабильность основных крупных сегментов тела
  - Работа со стопой - дорсифлексия и латерофлексия
  - Планка в положении квадрат
  - Лопаточные отжимания в положении квадрат (опция от стены)
- Развиваем мобильность основных крупных сегментов тела
  - МФР голени
  - Хип хинч (наклоны корпуса) на 1 ноге (разножка)
  - Roll-up – roll down из положения стоя
- Работаем в 3D плоскостях
  - Русалка в 3-х плоскостях
  - Дотягивания ногой в разных направлениях (стабилизация колена) / Дотягивания до предметов стоя на одной ноге
  - Дотягивания в положении стопа-колено - С опорой на 1 колено - дотягивание до стены, инверсия и эверсия, при фиксированном колене отведение и приведение стопы

## 2. Улучшать функции баланса тела

- Симметрично работаем на силу правой и левой частей тела
  - Планка с выходом в Т - стойку
  - Приседание с отведением бедра
  - Отжимание с касанием плеча
- Симметрично работаем на силу верхней и нижней частей тела
  - Медвежья походка
  - Хип хинч с вытяжением руки и ноги в противоположную сторону
  - Отжимания с подтягиванием колена в планке (TRX)
- Симметрично работаем на гибкость правой и левой частей тела
  - Латеральные выпады
  - Латер. наклоны
  - Латер. наклоны головы
- Симметрично работаем на гибкость верхней и нижней частей тела
  - Поза голубя
  - Из положения сидя сгибание и разгибание спины
  - Диагональное вытягивание шеи
- Улучшаем баланс передней и задней поверхностных линий
  - Поверхностная фронт. линия - упр. падение назад
  - Поверхностн. задняя линия - упр. падение вперед

## 3. Адаптировать к осевому вытяжению и НПТ

- Тренируем соосность суставов
  - Выстраивание НПТ
  - Планка
  - Приседание
- Выравниваем горизонтальные линии
  - Перекаты на стопе (с пятки на пальцы стоп)
  - Плечевой мост

- Положение лежа на животе с использованием ролла, мобилизация плечелопаточного ритма
- Выравниваем вертикальные линии
  - Хип хинч с вращением в ТБС
  - Вращение грудного отдела при фиксированном ТБС
  - Протракция и ретракция головы

## 4. Улучшать нервно-мышечные связи

- Работаем с мелкой моторикой
  - Планка с перекатыванием мяча из руки в руку
  - Выпад с броском мяча
  - Стоя на 1 ноге перебрасывание теннисного мяча из руки в руку (опция тренеру)
- Работаем с нестабильными поверхностями
  - Планка на BOSU
  - Приседание на BOSU
  - Отжимание на BOSU
  - Баланс на фитболе сидя / лёжа на животе
- Работаем с плиометрическими упражнениями
  - Приседание с выпрыгиванием вверх
  - Конькобежец
  - Латеральные выпады с перепрыгиванием

---

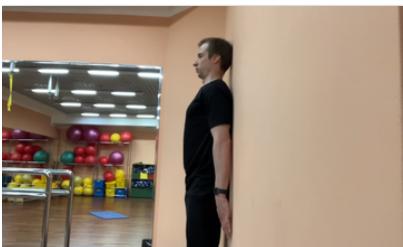
### Диагностические тесты:

#### 5. Тест Стойка на одной ноге

## Упражнения

---

1		"Восьмёрка с чашками" <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">3 / 10</span>
2		"Египетский шаг" <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">8 / 10</span>
3		"Русский бильярд" <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">8 / 10</span>
4		"Шея журавля" <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">4 / 10</span>
5		#2 Scorpion spin (Handglide, вращение в упоре в живот) <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">2 / 10</span>

6		#2steppushups <span style="background-color: #e0e0e0; border: 1px solid black; padding: 0 2px;">3 / 10</span>
7		#side2sidepushups <span style="background-color: #e0e0e0; border: 1px solid black; padding: 0 2px;">1 / 10</span>
8		#squattwist + #highknees <span style="background-color: #e0e0e0; border: 1px solid black; padding: 0 2px;">3 / 10</span>
9		#threadcrunches (Продевание ноги) / или с хлопком в ладоши под ногой <span style="background-color: #e0e0e0; border: 1px solid black; padding: 0 2px;">4 / 10</span>
10		1 Раствяжка подошвенного свода стопы и сгибателей пальцев стопы сидя нога на ногу <span style="background-color: #e0e0e0; border: 1px solid black; padding: 0 2px;">1 / 10</span>
11		1. Подготовка к hollowback: растяжка в плечах; стойка на руках; потянуть подколенные сухожилия (складка пополам); мостик <span style="background-color: #e0e0e0; border: 1px solid black; padding: 0 2px;">1 / 10</span>
12		1. Ретракция головы сидя/стоя у вертикальной опоры и без (Втягивание головы) <span style="background-color: #e0e0e0; border: 1px solid black; padding: 0 2px;">1 / 10</span> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Маккензи: ≥10 с удержания, ≥12 повторений, 1-3 подхода, &lt;30 сек отдых (6-8 раз в день)</li> <li>• 2-3 подхода по 8-10 раз (3-4 раза в день)</li> </ul>
13		10-step (Forth & Back) <span style="background-color: #e0e0e0; border: 1px solid black; padding: 0 2px;">2 / 10</span>

14		2 steps footwork (2 шага от 7-steps) <span style="background-color: #f0f0f0; padding: 2px;">1 / 10</span>
15		2 Растижка разгибателей пальцев стопы сидя на стуле/полу (дистальные отделы пальцев) <span style="background-color: #f0f0f0; padding: 2px;">1 / 10</span>
16		2-step <span style="background-color: #f0f0f0; padding: 2px;">2 / 10</span>
17		2. Разгибание втянутой шеи в положении СИДЯ <span style="background-color: #f0f0f0; padding: 2px;">1 / 10</span> 6-8 раз в день по 10 движени
18		2. Складка в pike hollow ногами опираясь на стену <span style="background-color: #f0f0f0; padding: 2px;">2 / 10</span>
19		2steps: Front-step, Back-step, Side-step (+kick = salsa-step), Side Crossover step <span style="background-color: #f0f0f0; padding: 2px;">1 / 10</span> 2 мин непрерывно
20		3 Растижка тыльной части стопы и нижней части ноги <span style="background-color: #f0f0f0; padding: 2px;">1 / 10</span>