

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 ног в разных направлениях \(стабилизация колена\)](#) / Дотягивания до предметов стоя на одной ноге
  - [Дотягивания в положении стопа-колени](#) - С опорой на 1 колено - дотягивание до стены, инверсия и эверсия, при фиксированном колене отведение и приведение стопы

## 2. Улучшать функц баланс 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 противоход](#)
  - [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





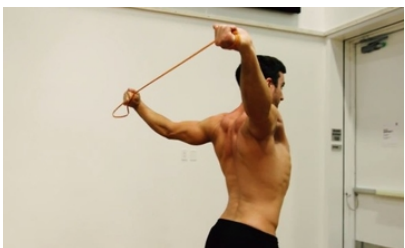
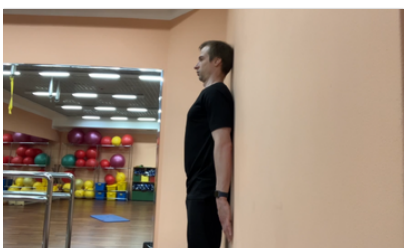
- Работаем с мелкой моторикой
  - Планка с перекачиванием мяча из руки в руку
  - Выпад с броском мяча
  - Стоя на 1 ноге перебрасывание теннисного мяча из руки в руку (опция тренеру)
- Работаем с нестабильными поверхностями
  - Планка на BOSU
  - Приседание на BOSU
  - Отжимание на BOSU
  - Баланс на 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" 3 / 10
2		"Египетский шаг" 8 / 10
3		"Русский бильярд" 8 / 10
4		"Шея журавля" 4 / 10
5		#2 Scorpion spin (Handglide, вращение в упоре в живот) 2 / 10

6		#2steppushups 3 / 10
7		#side2sidepushups 1 / 10
8		#squattwist + #highknees 3 / 10
9		#threadcrunches (Продевание ноги) / или с хлопком в ладоши под ногой 4 / 10
10		1 Растяжка подошвенного свода стопы и сгибателей пальцев стопы сидя нога на ногу 1 / 10
11		1. Подготовка к hollowback: растяжка в плечах; стойка на руках; потянуть подколенные сухожилия (складка пополам); мостик 1 / 10
12		1. Ретракция головы сидя/стоя у вертикальной опоры и без (Втягивание головы) 1 / 10 <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) 2 / 10

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