

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 колени 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

Упражнения

Ничего не найдено.