



ПОСТРОЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ПРОГРАММ

В составе одной тренировки необходимо использовать упражнения из всех трех блоков в следующем порядке:

- ▶ Улучшение подвижности
- ▶ Активация
- ▶ Расширенная тренировка

Выбирать упражнения можно по целевому региону. Например, стопа, голеностопный и коленный суставы или тазобедренный сустав, поясничный и грудной отделы позвоночника, при этом упражнения необходимо подбирать, учитывая индивидуальные особенности вашего клиента.

ПРИМЕРЫ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ПРОГРАММ

01

ПЛОСКИЕ СТОПЫ

Улучшение подвижности:

- МФР стопы и голени
- Мобилизация суставов стопы и голеностопных суставов, каждое упражнение по 10-15 повторений.

Активация:

- Движение пальцами стопы, 15-20 повторений на каждую ногу
- Упражнение «короткая» стопа, 2 подхода по 15-20 повторений на каждую ногу
- Работа с мышцами голени сидя, резиновый амортизатор находится на стопе с тягой наружу, стопа выполняет инверсию, 2 подхода по 15-20 повторений на каждую ногу
- Упражнение «циферблат», 2 подхода по 15-20 повторений на каждую ногу.

Расширенная тренировка:

- Приседание с резиновым амортизатором на стопах с тягой внутрь, 2 подхода по 15-20 повторений.
- Наклон в сплит-позиции с резиновым амортизатором на голеностопном суставе с тягой внутрь, 2 подхода по 15-20 повторений на каждую ногу.
- Выпад стоя на нестабильной поверхности, 2 подхода по 15-20 повторений на каждую ногу.

02

НИЖНИЙ ПЕРЕКРЕСТНЫЙ СИНДРОМ

Дыхание:

- Лежа на животе, дыхание в поясничный отдел позвоночника, 8-10 дыхательных циклов.

Улучшение подвижности:

- МФР передней поверхности бедра и поясничного отдела позвоночника
- Мобилизация тазобедренных суставов на разгибание и поясничного отдела позвоночника на сгибание, каждое упражнение по 10-15 повторений.

Активация:

- Стоя на четвереньках, резиновый амортизатор на поясничном отделе позвоночника с тягой вниз, 15-20 повторений
- «Жук» лежа на спине, 2 подхода по 15-20 повторений
- Ягодичный мост с резиновым амортизатором на коленях, 2 подхода по 15-20 повторений.

Расширенная тренировка:

- Стоя на колене, тяга резинового амортизатора одной рукой с вращением грудного отдела позвоночника, 2 подхода по 15-20 повторений на каждую руку
- Наклон стоя в сплит-позиции с опорой задней ногой в стену, 2 подхода по 15-20 повторений на каждую ногу
- Выпад с шагом назад и вращением грудного отдела позвоночника, 2 подхода по 15-20 повторений на каждую ногу.

03

ВЕРХНИЙ ПЕРЕКРЕСТНЫЙ СИНДРОМ

Дыхание:

- Стоя, резиновый амортизатор на нижних ребрах, дыхание в резиновый амортизатор с раскрытием грудной клетки на 360 градусов, выполнить 8-10 дыхательных циклов.

Улучшение подвижности:

- МФР мышц шеи, грудных мышц и грудобрюшной диафрагмы
- Мобилизация верхнешейного отдела позвоночника на сгибание, нижнешейного отдела позвоночника на разгибание, грудного отдела позвоночника на разгибание и вращение, каждое упражнение по 10-15 повторений.

Активация:

- Стоя на четвереньках, резиновый амортизатор на черепе с тягой вниз, 15-20 повторений
- Стоя на четвереньках, резиновый амортизатор на плече с тягой в сторону через грудь, 15-20 повторений
- Наклон стоя с гимнастической палкой у позвоночника, 2 подхода по 15-20 повторений
- Стоя на колене, резиновый амортизатор в руках перед собой, вращение грудного отдела позвоночника, 2 подхода по 15-20 повторений в каждую сторону.

Расширенная тренировка:

- Стоя, жим резинового амортизатора одной рукой и вращением грудного отдела позвоночника, 2 подхода по 15-20 повторений на каждую руку
- Стоя в наклоне в сплит-позиции, с отягощением в одной руке, тяга к поясу с вращением грудного отдела позвоночника, 2 подхода по 15-20 повторений на каждую руку
- Отжимания от пола, 2 подхода по 8-10 повторений.

04

«КРЫЛОВИДНЫЕ» ЛОПАТКИ

Дыхание:

- Лежа на спине, руки на нижних ребрах, дыхание в нижние ребра, 8-10 дыхательных циклов

Улучшение подвижности:

- МФР трапецевидной мышцы, грудных мышц и мышц, разгибающих позвоночник
- Мобилизация лопаток, плечевых суставов, грудного и шейного отделов позвоночника, каждое упражнение по 10-15 повторений.

Активация:

- Стоя, резиновый амортизатор в одной руке с тягой назад, «лопаточный» жим, 15-20 повторений на каждую руку
- Лежа на животе, T-отведение рук, 2 подхода по 15-20 повторений
- Стоя в планке, «лопаточные» отжимания, 2 подхода по 15-20 повторений
- Стоя у стены, упражнение wall slides, 2 подхода по 15-20 повторений.

Расширенная тренировка:

- Боковая планка, 3 подхода по 15-20 секунд на каждую сторону
 - Стоя на четвереньках, одна рука на возвышенности, «лопаточное» отжимание, 2 подхода 10-15 повторений на каждую руку
 - Стоя, в одной руке отягощение, сгибание плеча на 90 градусов, 2 подхода 10-15 повторений на каждую руку.
-