



ТРЕНИРОВКА 3

Часть тренировки	Кол-во минут	Упражнения	Цель	Комментарии
Разминка	10-15	<p>МФР: трапециевидные мышцы, грудные, ягодичные, сгибатели бедра.</p> <p>Дыхание: по сегментам, 3-D, по треугольнику, по квадрату (лежа, лежа на боку, в позиции квадрат, в позе «Ребенка»).</p> <p>Суставная гимнастика – движения в разных суставах и разных направлениях.</p> <p>Предварительный стретч – комплексное растягивание в небольшой амплитуде в динамике, упражнения на вытяжение.</p>	<ul style="list-style-type: none">• поднять ЧСС, усилить кровообращение;• подготовить суставы, мышцы;• почувствовать правильное положение тела;• создание благоприятного настроения.	<ul style="list-style-type: none">• небольшая амплитуда;• только удобные движения;• очень аккуратные контролируемые движения в суставах;• координационная сложность пониженная;• движения в тазобедренном суставе и в позвоночнике ограничены.
Часть 1	30-40	<p>ДИНАМИЧЕСКАЯ МОБИЛИЗАЦИЯ</p> <p>Пальцы и суставы стопы: мобилизация рукой, вращение в суставах стопы (формирование свода), «Пианино», подъем пальцев 1-4.</p> <p>Голеностоп: упражнения с резиной, тыльное сгибание стоя на колене, с движением колена вовнутрь и наружу, приседание в разножке.</p> <p>Тазобедренный сустав: разгибание ТБС стоя на одном колене (вперед, в сторону по диагонали), вращение стоя, сидя или лежа, отведение/приведение стоя на коленях, стоя.</p> <p>Позвоночник: «Кошка», в т.ч. по сегментам, вариации вращений грудного отдела, «Русалка», наклоны в сторону с опорой на стену, «Волна».</p>	<ul style="list-style-type: none">• динамическая мобилизация суставов;• активация и стабилизация;• работа с осанкой.	<ul style="list-style-type: none">• все в спокойном темпе;• небольшая комфортная амплитуда;• не использовать неудобные движения;• не использовать резкие движения и смены положений;• избегать долгого удержания ног в одном положении;• посильные задачи на удержание осанки;• упражнения на баланс – только такие, чтобы в случае потери равновесия можно было без труда прийти в устойчивое положение.

		<p>Плечевой сустав: сгибание/разгибание, отведение/приведение, вращения (в т.ч. с лентой).</p> <p>СТАБИЛИЗАЦИЯ</p> <p>Стопа и голеностоп: формирование свода (на наклонной поверхности, на балансировочной платформе), вращение на одной ноге, подъем на полупальцы (в т.ч. разная постановка стоп), «Циферблат».</p> <p>Осанка: скольжения ногами, скольжения руками, вытягивания в позиции квадрат, любые движения руками/ногами с сохранением нейтральной позиции в позвоночнике в позиции лежа на спине, квадрат, стоя у стены, стоя.</p>		
Часть 2	5-10	<p>Специальные упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • упражнения Кегеля; • упражнения для профилактики варикоза и снятия отечности; • обучение упражнениям, которые нужно будет выполнять после родов. 	<ul style="list-style-type: none"> • подготовка к родам; • профилактика варикоза; • подготовка к восстановлению после родов. 	<ul style="list-style-type: none"> • учитывать нестабильность суставов; • избегать нагрузки на суставы; • избегать чрезмерной амплитуды.