

Выпады. Часть 2. Обучение двигательному навыку во фронтальной плоскости.

Чтобы лучше понять материал, я попрошу вас читать и одновременно выполнять задание:

1. Встаньте лицом к зеркалу;
2. Положите пальцы на подвздошные кости (на фото это концы красной линии);
3. Выполните выпад и остановитесь в нижней точке.

Обратите внимание на то, что руки оказались на разном уровне по высоте (как на фото 2 и 4). На фото 2 я, конечно, слегка перегнул с наклоном таза. Но для того, чтобы была понятна тенденция.

Почему так происходит?

Стабилизацию таза вправо-влево (во фронтальной плоскости) осуществляют малая и средняя ягодичная мышцы. Если эти мышцы несостоятельны, таз принимает неоптимальное положение.

Чем это плохо?

1. Позвоночник компенсирует движение тазом. Распределение на межпозвоночные диски не оптимально. Работая с отягощениями, это чревато травмой (фото 4).
2. Работа без веса: формирование неправильного двигательного стереотипа движения. И потом проецирование на упражнение с весом. А также, неоптимальное использование в работе ягодичных мышц.

Как исправить?

Важен контроль (каждое движения должно быть максимально осознанно), алгоритм и скрипы.

1. Научить двигательному навыку выпадов в саггитальной плоскости. (Смотри предыдущие посты).
2. Показать подопечному ошибку движения во фронтальной плоскости в зеркале.
3. Выровнять таз. Сделать выпад. Опуститься вниз. В нижней точке сделать паузу, выровнять таз, подняться вверх.
4. Выравнивать таз на всех точках амплитуды движения.

Алгоритмом в 4 шага мы научимся делать выпад правильно сами и научим своего подопечного.

Важно: освоение двигательного навыка не происходит за одну тренировку. Для освоения результата важны последовательность и регулярность.

3 и 4 пункты можно использовать для методических указаний в персональном тренинге. В групповых программах объяснить эту тонкость у меня, пока, не получилось. Если у Вас получится – напишите мне, какие команды использовали. Но индивидуально или в мини-группе показать технику выполнения после группового занятия обязательно.

Более подробная информация изложена в видео на нашем YouTube канале по ссылке:

<https://youtu.be/2XP2BwGIAKM>



SS  
ULTING



