



Ассоциация Профессионалов Фитнеса

Примерные речевые модули
и сценарии поведения при
обучении двигательным
действиям и контроле

Рекомендации по исправлению ошибок:

1. В любых упражнениях при освоении техники рекомендуется делать небольшие паузы в стартовой и финишной позициях для обоюдного (и со стороны тренера, и со стороны клиента) контроля техники.
2. Обнаружив ошибку, по возможности укажите на то, что нужно сделать для ее исправления, а не то, чего делать не нужно. Например, вместо «Не сгибайте спину» скажите: «Выпрямите спину» или «Держите спину прямой».
3. Пользуйтесь простыми, понятными клиенту словами и выражениями. Удобная схема предложения, в котором тренер объясняет технику выполнения упражнения или действия для исправления ошибок, такая: **объект-действие-направление/положение** (при необходимости).

Объектами могут быть: части тела (голова, спина, кисть, плечо, рука, нога, стопа, носок и т.п.), снаряд или его часть (гантель, гриф, рукоять, упор, опора).

Действия: указание на выполнение движения (двигайте, сгибайте, разгибайте, поднимите, опустите и т.д.) или на позу, положение, необходимость сохранять неподвижность (прямая, согнутая, прогнутая, напряженная, расслабленная).

Направление: вверх, вниз, вперед, назад, к какому-то месту, **положение:** шире, уже, выше, ниже.

Примеры:

«Руку сдвиньте влево»

«Ноги поставьте немного шире»

«Гантель тяните к ноге»

«Рукоятки двигайте сюда (указывает место)»

4. Любые тактильные контакты должны быть обоснованы, служить решению конкретной задачи, например:

- сопроводить движение клиента, показав правильную траекторию;
- исправить положение тела или конечностей;
- направить внимание клиента к какой-либо части тела для того, чтобы почувствовать там напряжение или расслабление, движение или неподвижное положение.

При этом необходимо соблюдать все сервисные стандарты относительно тактильных контактов. Необоснованные тактильные контакты недопустимы.

Приседания со штангой на плечах

Подойдите к штанге, возьмитесь за гриф закрытым хватом, чуть шире плеч, проверьте симметричность хвата. Посмотрите на центр грифа, сведите лопатки, подсядьте.

Гриф располагается на плечах, позвоночника не касается. Тренер показывает на клиенте - здесь (касаясь, верхних пучков трапециевидной мышцы)

Вставая, снимите штангу со стоек, сделайте шаг – два назад. Стопы на ширине плеч или немного шире (в удобном положении). Носки естественным образом немного развернуты.

Взгляд направлен вперед или немного выше, подбородок немного приподнят, лопатки сведены (тренер, касаясь, показывает), мышцы спины и живота напряжены, поясница прогнута (тренер, касаясь поясницы, показывает).

Приседайте. (Тренер контролирует глубину и останавливает на должном уровне). *Достаточно, запомните это положение* (имеется в виду глубина седа). *Помните: держите спину прямой, напряженной* (при обучении, касаясь, показывает). *Живот не расслабляйте.*

Встаньте.

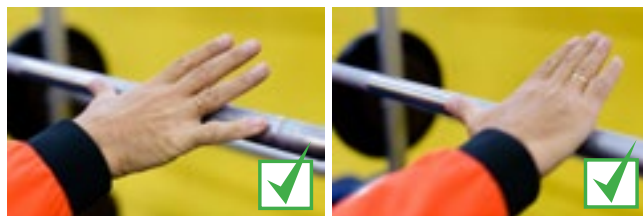
Во время движения колени немного в стороны, «смотрят» на носок. Сохраняйте равновесие: при движении вес не перемещается вперед, должно сохраняться ощущение равномерной опоры на всю стопу.

Движение в среднем темпе. Не ускоряйтесь, двигаясь вниз. Сохраняйте контроль.

Тренер контролирует:

- подбородок немного приподнят, взгляд вперед или немного вверх
- лопатки сведены
- поясница сохраняет естественный прогиб
- колени «смотрят» на носки
- равномерная опора стопы (пятки не отрываются).

Несимметричный хват



Варианты:

- Не торопитесь, берясь за гриф, проверьте хват
- Можете ориентироваться на эти риски (*показывает*)
- Можете ориентироваться на эти границы гладкой и рифленой части (*показывает*)
- Можете отмерить расстояние, где возьметесь за гриф, так: от большого пальца до границы ладони, от большого пальца до мизинца (*показывает*).



Несимметричное расположение грифа на плечах

Стоп, заново. Чтобы гриф лег симметрично, можно применять такой прием: когда взяли, проверьте, что руки легли симметрично, смотрите на центр грифа, стараясь не отрывать взгляда все время, пока подсаживаетесь (*показывает*). Сняв со стоек, проверьте по ощущениям, что штанга лежит ровно, сохраняется равновесие.



Гриф лежит выше или ниже

Варианты:

- Гриф должен лежать здесь (*прикасается*).
- Гриф немного выше (ниже)
- Немного поднимите (опустите) гриф.

Ошибки



Съем штанги со стоек за счет разгибания корпуса/спины

Коррекция



Стоп, заново. До того, как снимать штангу, проверьте:

1. Ноги под грифом
2. Спина прямая, мышцы напряжены
3. Плечи развернуты
4. Взгляд и под бородок вперед
5. Снимаете, разгибая ноги.



Локти в стороны, назад, «круглая спина»



Сведите лопатки, выпрямите спину, локти вниз



Несинхронное движение в тазобедренном и коленном суставах при движении вниз: корпус недостаточно наклоняется, колени слишком «уходят» вперед, пятки отрываются от пола



Начиная движение, немного больше отводите таз назад (как будто хотите сесть на стул), а корпус наклоняйте вперед.
Тренер может ладонью ограничить движение коленей вперед.



Несинхронное движение в тазобедренном и коленном суставах при движении вниз: слишком сильный наклон корпуса вперед и отведение ягодиц назад



Варианты:

- Наклоняйтесь меньше
- Держите корпус прямее. Сгибайте ноги, пока колени не коснутся моих ладоней (*держит ладони на нужном расстоянии*).

Ошибки



Несинхронное движение в тазобедренном и коленном суставах при движении вверх: разгибание ног обгоняет разгибание корпуса

Коррекция



Варианты:

- Тянитесь головой вверх
- Вставайте вертикально вверх
- Давите руками снизу в гриф
- Двигайте таз вперед-вверх (*тренер показывает руками направление движения таза, утрируя*)



Слишком глубокий сед, не позволяющий обеспечить правильную технику

Тренер, располагаясь сбоку, контролирует положение нижней части спины. Заметив момент, когда поясница начинает скругляться, командует: «Стоп» и просит вернуться в стартовое положение. Затем просит выполнить движение заново и останавливает его до этого положения: «Стоп! Достаточно. Задержитесь, проверьте: устойчивость, спина, колени. Запомните это положение. Медленно приседайте до этого уровня и сразу, без пауз вставайте».



Значительное отклонение от нейтрального положения позвоночника (сгибается или чрезмерно переразгибается).

- Выпрямите спину
- Не переразгибайтесь в пояснице

Плюс тактильный контакт.



Сведение коленей

Разведите колени шире

Резкое, неконтролируемое движение вниз

Остановить клиента в стартовом положении, напомнить о темпе

Приседания «ножницами»

Поставьте одну ногу вперед, корпус держите прямо, взгляд перед собой, подбородок немного приподнят.

Опускайтесь вниз, вес тела посередине, корпус держите вертикально. Не наклоняйтесь ни вперед, ни назад. Колено до пола не дотрагивается.

Движение в среднем темпе. Не ускоряйтесь, двигаясь вниз. Сохраняйте контроль.

Тренер контролирует:

- положение корпуса посередине между передней и задней ногой,
- спина прямая
- стопы параллельны друг другу
- угол в коленных суставах 90 градусов.

Выпады

Расположите стопы параллельно, на ширине таза. Выдвинете ногу вперед (стопа, не касаясь пола, как-бы «скользит» вдоль него), в начале движения оставляя вес тела на задней ноге, опуститесь вниз.

Вес тела посередине, корпус держите вертикально. Вперед не наклоняйтесь. Колено не дотрагивается до пола.

Отталкиваясь передней ногой, возвращайтесь в исходное положение. Стопы движутся по параллельным друг другу линиям, на ширине таза.

Движение в среднем темпе. Не ускоряйтесь, двигаясь вниз. Сохраняйте контроль.

Тренер контролирует:

- положение корпуса посередине между передней и задней ногой
- спина прямая
- стопы параллельны друг другу
- угол в коленных суставах 90 градусов.

Ошибки



Острый угол в коленном суставе передней ноги, перенос веса на переднюю ногу

Коррекция



В начале шага оставайтесь на задней ноге, не переносите вес на переднюю ногу. Опускаясь, почувствуйте свой вес посередине между передней и задней ногой (тренер, располагаясь сбоку, корректирует положение ног и корпуса).

Ошибки



Слишком короткий или длинный шаг

Коррекция



Шагая, ногу ставьте дальше (ближе).



Корпус держите вертикально (располагаясь сбоку, корректирует).

Не вертикальное положение корпуса.

Ошибки



Слишком широкое или узкое положение стоп.

Коррекция



Шагая, ставьте стопы немного уже (шире)
(показывает, самостоятельно выполняя движение
правильно).

Становая тяга

Стопы на ширине таза, носки немного развернуты, стопы под грифом. Гриф над основанием большого пальца. (Можно проверить, стоя прямо и смотря вниз).

Присядьте, наклонитесь, возьмитесь за гриф закрытым хватом немного шире плеч. Спина и живот напряжены, поясница прогнута, плечи нависают над грифом. Подбородок немного приподнят, взгляд направлен вперед.

Тренер контролирует положение спины и прогиб поясницы, касаясь спины, напоминает клиенту о том, что мышцы в нижней части спины напряжены, поясница прогнута.

Поднимите штангу так, чтобы гриф двигался максимально близко к коленям и бедрам, но не касался их. Движение ног и спины синхронное.

Сохраняйте равновесие: при движении вес не перемещается вперед, должно сохраняться ощущение равномерной опоры на всю стопу.

В конце не отклоняйтесь назад. Взгляд постоянно направлен немного вперед, подбородок немного приподнят.

Движение в среднем темпе. Не позволяйте штанге быстро двигаться вниз, не расслабляйте мышцы, сохраняйте контроль.

Тренер контролирует:

- поясница прогнута
- подбородок немного приподнят, взгляд вниз-вперед
- гриф движется очень близко к коленям и бедрам
- движение синхронное, разгибание в тазобедренном суставе не запаздывает
- колени «смотрят» на носок
- сохраняется равновесие.

Рекомендации по освоению двигательного навыка

В отдельных случаях рекомендуется разучивать движение из положения стоя. Можно положить снаряд с минимальным отягощением (боди-бар, гриф) на страховочные площадки стоек для приседаний, поднять снаряд, отойти от стоек, принять ИП (в данном случае – стоя).

Можно разучивать движение этапами, постепенно увеличивая амплитуду движения. Например, сначала разучивается первый этап движения: от положения стоя до положения, когда гриф опускается до нижней части бедра. При этом внимание клиента обращается на то, что гриф двигается очень близко к бедрам, как бы «скользя» по ним (но не касаясь).

Освоив первый этап, увеличивайте амплитуду. Второй этап – гриф проходит мимо колена. Задерживаете клиента в этом положении, обращаете его внимание на то, что гриф максимально приближен к колену, спина сохраняет напряжение, а поясница – прогиб, подбородок немного приподнят.

Третий этап – гриф опускается ниже колен.

Методический прием для контроля положения спины: «палка за спиной».



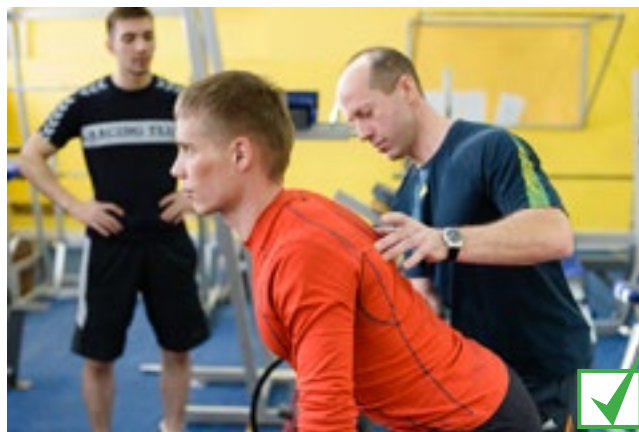


При движении вниз сгибание в тазобедренном суставе опережает сгибание в коленном (корпус сильно наклоняется вперед)



Сгибание в коленном суставе опережает сгибание в тазобедренном (корпус недостаточно наклоняется)

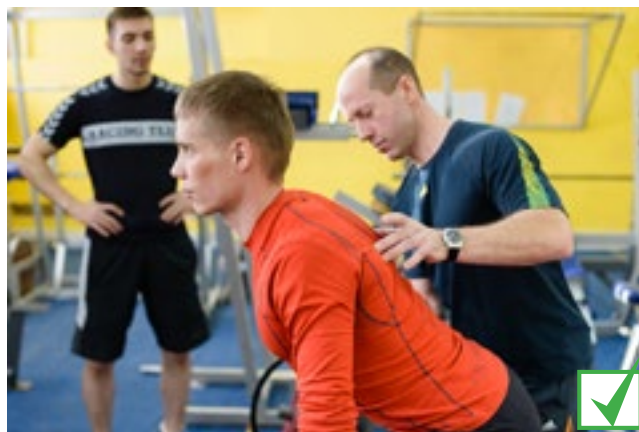
Если исходным положением принимается нижнее положение: проекция плечевого сустава сзади грифа, колени слишком сильно согнуты и выведены вперед (при вставании гриф будет задевать за голень или колени)



Варианты:

- Стоп, заново. В начале движения гриф слегка касается бедер. Руки при этом свободно свисают, как веревки.
- Опускайте таз вниз
- Продолжайте сгибать колени
- Продолжайте садиться.

Тренер, располагаясь сбоку, касаясь левой рукой спины, а правой – подвздошного гребня, и наблюдая положение грифа относительно бедер, корректирует наклон корпуса.



Больше наклонитесь

Тренер, располагаясь сбоку, касаясь левой рукой спины, а правой – подвздошного гребня, и наблюдая положение грифа относительно бедер, корректирует наклон корпуса.

Таз немного приподнимите, корпус наклоните. Плечи как-бы «накрывают» гриф. Гриф будет двигаться максимально близко от ног, но не задевая их

Румынская тяга



Сильно сгибаются колени

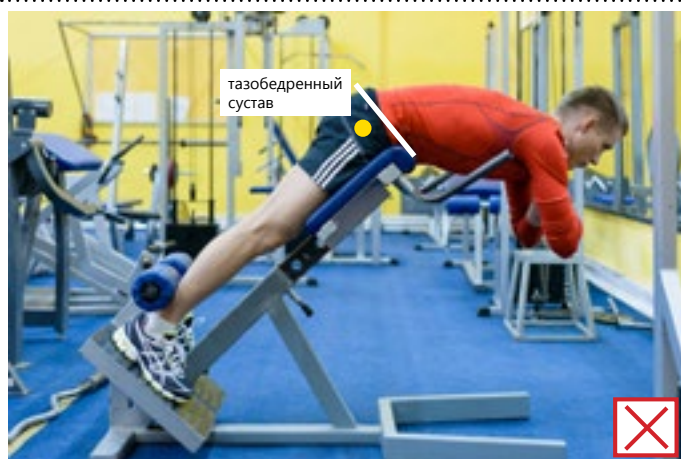
Меньше сгибайте колени + *ограничить движение коленей вперед ладонью: «достаточно».*



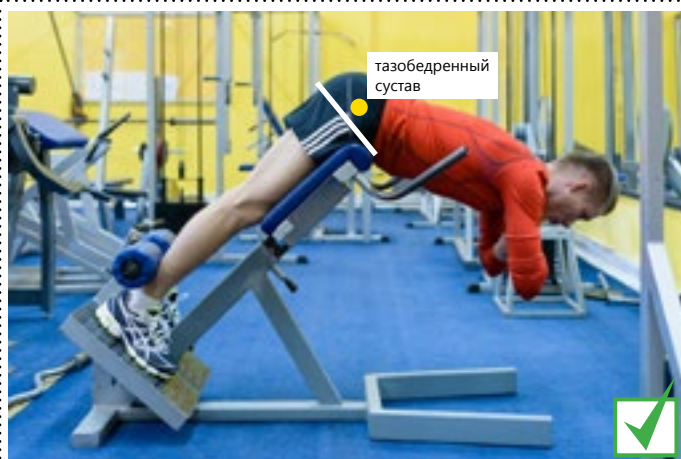
Ноги в коленях выпрямлены

Наклоняясь, колени немного сгибайте

Гиперэкстензия



Ошибки в регулировании тренажера
(неправильное положение опоры)



Верхний край опоры должен располагаться на уровне границы ягодиц и бедра. Тренер может самостоятельно отрегулировать правильное положение опоры, проконтролировав ее положение со стороны: «запомните это положение».

Другой вариант: клиент может отрегулировать положение опоры самостоятельно, предварительно сев на опору и проверив, что ягодицы свешиваются с опоры, а ее верхняя граница находится на границе ягодиц и бедра. Затем можно перевернуться лицом вниз и начать выполнять упражнение.

Дополнительные вербальные команды и подсказки

- Чем руки выше – тем труднее
- Если руки за головой: «Старайтесь не давить руками на шею. Пальцы в замок»
- Спина прямая
- Взгляд перед собой, подбородок немного приподнят
- Плавно опускайтесь, спина прямая, напряженная
- Опускайтесь до уровня, пока спина остается прямой. Здесь (касается задней поверхности бедер, ближе к коленному суставу) должно ощущаться натяжение
- Поднимайтесь до уровня, чтобы корпус и ноги были на одной линии, не переразгибайтесь (другой вариант: не отклоняйтесь назад).



Согнутая спина



Варианты коррекции и контроля:

- Ладони на пояснице
- Палка поперёк поясницы
- Палка вдоль поясницы.

Жим лежа

Лягте на скамью, глаза под грифом. (Тренер проверяет, наблюдая сверху, корректирует). *Широко расставьте ноги. Стопы устойчиво опираются в пол.* В спине не прогибайтесь. (Тренер может встать на одно колено, наблюдая сбоку, проконтролировать. Если поясница прогибается, можно поставить под стопы подставку, например, степ-платформу).

Возьмитесь за гриф закрытым хватом (тренер корректирует ширину хвата), *снимите его со стоек, держите над грудью* (тренер показывает рукой место, где должен располагаться гриф, наблюдая сверху, корректирует). *Сведите лопатки. Опускайте к груди* (тренер может показать место, где гриф должен коснуться груди), *разводя локти в стороны.*

Движение в среднем темпе. Не ускоряйтесь, опуская штангу. Сохраняйте контроль. Легко коснувшись грифом груди, поднимайте штангу.

Тренер контролирует:

- неподвижный корпус, поясница сохраняет естественное положение (отсутствие «моста»)
- неподвижные ноги
- неподвижная голова
- локти «смотрят» вниз, предплечья вертикальны
- отсутствие ускорения при движении вниз, отсутствие «отбива».

Ошибки

Коррекция



Положение ног:
Несимметричное
Неплотная опора
Голени не перпендикулярны полу

Стопы дальше/ближе/шире.
Другой вариант: поправить, взявшись за голень и стопу.



Неправильное положение на скамье: глаза не под грифом



Подвиньтесь *указывает и говорит куда: например, к стойкам, ко мне, к стене и т.п.*
Тренер удерживает свою руку под грифом, указывая, где должен быть уровень глаз

Несимметричный хват или неправильная ширина хвата

Тренер указывает положение рук на грифе и корректирует ширину хвата: «руки шире», «руки уже»



Разогнутые кисти

*Варианты:*

- Не разгибайте кисти
- Не «заламывайте» кисти
- Не «заваливайте» кисти.

Дополнительно тренер поправляет, взявшись руками за кисти клиента

Ошибки



Лопатки не прижаты к скамье

Коррекция



Варианты:

- Лопатки прижаты к скамье, не забывайте.
- Сведите лопатки.

Если клиент не понимает этого указания, или у него не получается его выполнить, тренер просит его сесть и, сидя, свести лопатки. Возможно: взяв за плечи, показывает это движение, касаясь позвоночника, даёт указание: «Зажмите мои пальцы» или «Зажмите карандаш»



Гриф опускается не туда, куда нужно



Тренер указывает пальцем, куда нужно опускать гриф и даёт указания: «Опускайте сюда»

Ошибки

Коррекция



Тренер, взявшись за предплечья клиента, поправляет, вербально указывая при этом, куда нужно вернуть локти: «локти на меня», «локти от меня»

Предплечья не в вертикальной плоскости (локти не под грифом)



Возвращая штангу в стартовое положение, гриф оказывается не там, где нужно



Тренер, удерживая руку, указывает пальцем, куда должен возвратиться гриф в стартовом положении

Движение несимметрично (перекос), лишние движения (например, одна рука опережает другую, двигается корпус или ноги)

Указать на ошибку, снизить вес

Жим гантелей лежа

Сядьте, возьмите гантели, согните руки, положите гантели на бедра. Оставляя руки согнутыми, ложитесь, поднимите гантели вверх. Держите гантели перед собой (тренер показывает, где).

Рукоятки по одной линии (тренер корректирует положение кистей и гантелей, располагаясь сзади или сбоку).

Разведя локти в стороны, опустите гантели вниз, предплечья вертикальны (тренер контролирует положение предплечий, располагаясь сбоку или сзади, встав на одно колено).

Движение в среднем темпе. Не позволяйте гантелям быстро опускаться, не расслабляйте руки.

(Образная подсказка. Гантели движутся по сторонам треугольника - от вершины к основанию).

Закончите упражнение так же, как начали: опустите гантели, оставляя руки согнутыми, сядьте, положите гантели на пол. Не старайтесь положить их, оставаясь в положении лежа.

Помощь и страховка. Располагаясь сзади, встав на одно колено, удерживая руки под локтями или взявшись за предплечье.

Тренер контролирует

- начало каждого движения: гантели в одном и том же месте (можно держать руку сверху, указывая пальцем, где должно начинаться и заканчиваться каждое движение)
- неподвижные: корпус, поясница (нет «моста»), ноги, голова
- симметрия
- локти «смотрят» вниз, предплечья вертикальны
- отсутствие ускорения при движении вниз.

Разведение гантелей лежа

Сядьте, возьмите гантели, согните руки, положите гантели на бедра. Оставляя руки согнутыми, ложитесь, поднимите гантели вверх. Держите гантели перед собой (тренер показывает, где).

Держите гантели параллельно друг другу. Немного согните руки в локтях, локти направлены («смотрят») в стороны (тренер корректирует положение кистей и гантелей, располагаясь сзади или сбоку).

Разведите руки, опуская гантели (тренер, располагаясь сзади и стоя на одном колене, контролирует, удерживая клиента за запястья и сопровождая движение). Движение в стороны, локти и кисти не сгибаются и не разгибаются.

Движение в среднем темпе. Не позволяйте гантелям быстро опускаться, не расслабляйте руки.

(Образная подсказка: как будто обнимаем большой шар).

Закончите упражнение так же, как начали: опустите гантели, оставляя руки согнутыми, сядьте, положите гантели на пол. Не старайтесь положить их, оставаясь в положении лежа.

Рекомендация по освоению техники: отрабатывать технику стоя перед зеркалом, после этого переходить в положение лежа.

Помощь и страховка. Располагаясь сзади, встав на одно колено, удерживая руки под локтями или взявшись за предплечье.

Тренер контролирует:

- начало каждого движения: гантели в одном и том же месте (можно держать руку сверху, указывая пальцем, где должно начинаться и заканчиваться каждое движение)
- неподвижные: корпус, поясница (нет «моста»), ноги, голова
- симметрия
- локти направлены в стороны и неподвижны
- отсутствие ускорения при движении вниз.

Ошибки



Плечи супинированы

Коррекция



Варианты:

- Тренер, расположившись сбоку, наклонившись или присев на одно колено, двумя руками поправляет одну руку клиента: «Запомните это положение руки, вторую держим так же»
- Тренер, расположившись сзади и присев на одно колено, двумя руками поправляет обе руки клиента.
- Представьте, что вы обнимаете большой шар

Сведение рук в блочной раме («Кроссовер»)



Согнутая спина

Спину разогните, держите прямой

Ошибки

Коррекция



Руки не в плоскости тросов (плечи супинированы, локти опущены)

Кисти разогнуты



Поднимите локти выше. При необходимости поправить руками.

Согните кисти, кисти вовнутрь.

Ошибки

Коррекция



Плечевой пояс постоянно спереди



При движении назад сведите лопатки.



Руки движутся вниз (вместо вниз– вперед).



Указав на место, где должны оказаться рукоятки в финишной позиции, и удерживая там свою руку (показывая пальцем): «Двигайте к моей руке» или «Двигайте сюда».

Тяга на вертикальном блоке за голову

Установите нужную высоту упоров для ног. Возьмитесь за рукоятку (тренер проверяет ширину хвата), проверьте симметричность хвата, сядьте. Не торопитесь, сделайте паузу. Проверьте: упоры прижимают ноги, спина прямая, хват симметричный.

Наклоните голову.

Тяните рукоятку вниз (голова наклонена), локти опускаются вниз, следите, чтобы они не уходили назад. Одновременно опустите вниз плечи (тренер может коснуться спины, указывая на напряженные мышцы).

Движение в среднем темпе. Не позволяйте рукоятке быстро двигаться вверх, не расслабляйте руки.

Тренер контролирует:

- спина прямая, во время движения не сгибается
- движение во фронтальной плоскости, локти направлены точно вниз
- плечи опускаются.

Если клиент, стараясь опустить рукоятку пониже, отводит назад локти, сутулит спину и поднимает плечи, укажите, что не следует стараться дотянуть рукоятку как можно ниже. Пусть она остановится на таком уровне, который позволит сделать движение правильно. Дайте образную подсказку «представьте, что тяните вниз не руками, а локтями».

Ошибки



Коррекция



Подвиньтесь вперед/назад

Сел не под тросом

Ошибки



Во время движения плечи прогибаются: локти «уходят» из фронтальной плоскости назад, а плечевой пояс – вперед, спина сгибается. Стремление опустить рукоятку как можно ниже (коснуться шеи) за счет искажения правильной техники

Коррекция



- Локти немного вперед, плечи опустите назад, держите спину прямо, голову сильно не наклоняйте
- Тренер замечает уровень, до которого удастся опустить рукоятку, сохраняя правильную технику: «Стоп, достаточно».

Неправильный хват (несимметричное положение рук, неправильная ширина хвата)

Указываем на должное положение рук: левую /правую руку, влево/вправо/уже/шире

Ошибки



Позвоночник переразогнут

Коррекция



Нижние ребра немного опустите

Тяга на вертикальном блоке к груди

Установите нужную высоту упоров для ног. Возьмитесь за рукоятку (тренер проверяет ширину хвата), проверьте симметричность хвата, сядьте. Не торопитесь, сделайте паузу. Проверьте: упоры прижимают ноги, спина прямая, хват симметричный.

Начинайте тянуть рукоятку, немного отклоняясь назад и прогибая спину. Рукоятку тяните к ключицам, локти движутся вниз и немного назад. Два варианта: корпус можно возвращать в прямое положение, можно удерживать его постоянно отклоненным.

Плечи и лопатки тоже опускаются вниз и назад. Взгляд направлен немного вверх.

Тренер может коснуться спины, указывая на напряженные мышцы и напоминая о том, чтобы спина сохраняла прогиб.

Движение в среднем темпе. Не позволяйте рукоятке быстро двигаться вверх, не расслабляйте руки.

Тренер контролирует:

- корпус (спина) излишне не отклоняется
- плечи движутся вниз-назад
- локти, предплечья и трос по одной линии (контролируется сбоку). Отсутствует пронация плеча.

Ошибки



Слишком сильный наклон назад + переразгибание позвоночника

Коррекция



Отклоняйтесь меньше

Ошибки



Рукоять движется вниз (к средней или нижней части груди), а не вниз-назад в результате того, что плечи пронаированы или локти движутся вниз, а не вниз-назад

Коррекция



Варианты: тяните локтями, направьте рукоятку к ключицам (при необходимости – указываем). Стоп, достаточно, не старайтесь опустить рукоятку как можно ниже



Во время движения плечевой пояс остается наверху и/или движется вперед, спина сгибается



Спину держите прогнутой, плечи опускайте назад, сведите лопатки.

Тяга на горизонтальном блоке

Сядьте, ноги поставьте на опору. Ноги немного согнуты так, чтобы не мешать движению рукоятки. Положение удобное, устойчивое.

Наклонитесь, возьмитесь за рукоятку, примите исходное положение - сядьте прямо. Плечи немного сведены вперед.

Тяните рукоятку к животу, одновременно прогибаясь в спине и отводя плечи назад. В конце движения контролируйте: грудь вперед, плечи назад, лопатки к позвоночнику.

Движение в среднем темпе. Тяните рукоятку плавно, без рывков. Не позволяйте рукоятке быстро двигаться вперед, не расслабляйте руки.

Тренер может коснуться и указать место, куда должны сводиться лопатки. Образный пример: «Постараться сжать лопатками мои пальцы».

Тренер контролирует, чтобы плечи не поднимались вверх. Можно коснуться плеч сверху, указав, что их нужно опустить.

Можно взяться пальцами за плечи и сопроводить движение, показав как нужно сводить лопатки, и как они должны двигаться.

Тренер контролирует:

- поясница сохраняет естественный изгиб
- попускается сгибание и разгибание позвоночника в грудном отделе
- при движении назад лопатки приводятся к позвоночнику
- плечи опущены
- подбородок немного приподнят
- предплечья на одной линии с тросом.

Ошибки



Принимает исходное положение с согнутой спиной

Коррекция



Стоп, заново. Взявшись за рукоять, сначала выпрямите спину. Затем, принимая стартовую позицию, спину сохраняйте прямой (при необходимости: Прогните поясницу)

Ошибки



Во время движения плечевой пояс поднимается вверх («пожимание плечами») и/или движется вперед

Коррекция



Варианты:

- Плечи опускайте (возможно – тактильный контакт), лопатки сводите, спину держите прогнутой (возможно – тактильный контакт).
- Сожмите лопатками мои пальцы (тактильный контакт)



Раскачивание корпуса

Не раскачивайтесь, держите корпус неподвижным. Двигаться могут только плечи

Ошибки

Коррекция



Избыточно согнуты локти, предплечья расположены не по линии троса



Руки сильно не напрягайте, представьте, что трос присоединен к локтям. Тяните локтями.

Тяга гантели в наклоне



В И.П. позвоночник наклонен вбок и/или сильно скручен



Поправьте положение своими руками: «Поверните плечи...», «Левое (правое) плечо вперед (назад/вверх/вниз)»

Ошибки

Коррекция



Лопатка со стороны опорной руки отведена назад (крыловидная лопатка)



Варианты:

- Оттолкнитесь рукой от скамьи.
- Надавливайте рукой на скамью



Варианты:

- Тяните локтем.
- Расслабьте руку.
- Тяните гантель к ноге (к карману)
- Предплечье – веревка, соединяющая локоть и гантель.

Во время движения рука, удерживающая гантель, излишне сгибается в локтевом суставе, гантель поднимается к груди, или наоборот, недостаточно сгибается в локте, гантель движется к бедру

Ошибки

Коррекция



В нижнем положении плечо чрезмерно сгибается, гантель выходит вперед

В нижнем положении руку свободно опустите (пусть она повиснет), не выводите ее вперед



В верхнем положении позвоночник скручивается (корпус разворачивается), рука избыточно поднимается вверх

Не поднимайте плечо так сильно, не разворачивайтесь. Достаточно, чтобы только привелась к позвоночнику лопатка

Подъем гантелей через стороны



Супинируются плечи



Как-будто выливаете из передней части гантели воду



Поднимается пояс верх («пожимание плечами»)

Плечи держите опущенными

Французский жим лежа



Разгибаются кисти



Поправьте положение своими руками: «Сгибайте кисти»



Плечи сильно двигаются (сгибаются и разгибаются), маховые движения



Поправьте положение своими руками: «Локти держите неподвижными»

Подъем корпуса на «Римской скамье»

Сядьте: расположите сначала одну ногу, затем вторую под опорами. Согните спину, положение рук может быть различным:

- *удерживая на животе*
- *скрещенными перед грудью*
- *согнутыми в локтях, около плеч*
- *за головой (не желательно)*

Оставляя спину согнутой, опуститесь вниз. Мышцы живота постоянно напряжены, не расслабляйте их. Поднимитесь, следите, чтобы спина оставалась согнутой, особенно в пояснице. Движение в среднем темпе. Не ускоряйтесь, двигаясь вниз. Сохраняйте контроль.

Тренер, располагаясь сбоку, касаясь, указывает на то, что в животе сохраняется постоянное напряжение, а спина согнута; корректирует движение, контролирует его и, поддерживая под плечи или спину, помогает.

Амплитуда движения устанавливается индивидуально, с учетом физических возможностей и способности сохранять правильную технику.

Тренер контролирует:

- спина согнута
- при переходе из уступающего в преодолевающий режим, при подъеме поясница остается согнутой, разгибание отсутствует
- голова относительно корпуса неподвижна
- клиент не прикладывает усилия рук к голове (в положении – руки за головой)
- движение плавное, без рывков, темп средний.

Ошибки



Разгибание позвоночника во время движения

Коррекция



В И.П. согните спину, ссутулите плечи, опустите голову. Живот держите постоянно напряженным, сжатым (*показать на своем животе: «Эти места (точки) постоянно держите как можно ближе друг к другу»*). Сохраняйте это положение во время движения. Начните с небольшой амплитуды, научитесь чувствовать это «сжатое» состояние живота.

Подъем ног в упоре на брусках



Корпус относительно плечевого пояса опущен вниз («проваливается в плечах»)



Варианты

- Не проваливайтесь, поднимитесь выше.
- Надавите локтями на брусья.
- Опустите плечи

Ошибки



Раскачивание

Коррекция



Тренер может ограничить движение своей рукой или ногой: «Движение вниз – плавное, подконтрольное, мышцы держим в тонусе, опускайте ноги до этого уровня (до моей руки/ноги)»

Скручивания на фитболе

Выбирайте размер фитбола так, чтобы, когда вы на нем сидите, колено было согнуто на 90 градусов. Ложитесь спиной на мяч, скатываясь вперед. Ноги расставлены, стопы устойчиво упираются в пол. Живот напряжен. Не меняя положение таза, выполните сгибание. Сжимайте мышцы живота. Когда их растягиваете - не расслабляйте. Исключите движение головы.

Тренер контролирует:

- мяч не подвижен
- голова и шея относительно корпуса неподвижны
- ноги и таз неподвижны
- клиент не прикладывает усилия рук к голове.

Ошибки



Поворот в тазобедренном суставе, подъем корпуса целиком («складывание уголком»)

Неправильно принимает исходное положение



Прикладывает усилия руками к голове, сгибает шею

Коррекция



Варианты:

- Высоко не поднимайтесь, только сжимайте живот.
- Увеличивайте и уменьшайте расстояние между этими точками (*показывает*)

Садитесь на середину мяча, затем немного скатитесь вперед. Ложитесь. Установите ноги шире, ровно, устойчиво. Таз удерживаете неподвижным (*при необходимости дополнительные рекомендации, помогающие удерживать таз неподвижным: «Таз можно немного приподнять» или «Ягодичные мышцы напряжены»*).



- Разведите руки в сторону, руки лишь слегка касаются затылка, не давят на него
- Живот постоянно напряжен

