



6D™ SLIDING

ТРЕНИНГ 6-DIRECTIONS: ОБУЧЕНИЕ:

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ СИСТЕМА
СЛАЙД-ТРЕНИРОВОК ДЛЯ
СПОРТА И ФИТНЕСА

АВТОРЫ МЕТОДИКИ: НИКОЛАС ФЁРДЕРЕР И МАРИНА ААГААРД, МФТ



6D™ SLIDING

Тренинг 6-Directions: обучение
ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ СИСТЕМА СЛАЙД-ТРЕНИРОВОК
ДЛЯ СПОРТА И ФИТНЕСА
Редакция 1.2 - 2016

© Copyright 2016 6-Directions ApS

Все права защищены

Книга предназначена для личного использования; фотографирование, механическое, цифровое или какое-либо другое копирование или использование этой книги или ее частей запрещено согласно законодательству Дании об авторском праве и возможно только с разрешения 6-Directions.

Никакое руководство или книга не заменят рекомендации тренеров, физиотерапевтов, физиологов или других специалистов. Используя информацию, представленную в данной книге, читатели действуют на свой страх и риск.
ISBN 978-87-92693-00-6

Текст: Николас Фёрдерер и Марина Аагаард, MFT
Фотографии: Кеннет Бэй, Бо Егестром
Макет и рисунки: Кеннет Бэй

Дополнительную информацию можно получить по адресу: info@6-directions.by

6D™ и 6-Directions – товарные знаки 6-Directions ApS.

СЛАЙД-ТРЕНИРОВКА

6D™ SLIDING

ТРЕНИНГ 6-DIRECTIONS: ОБУЧЕНИЕ:

**ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ СИСТЕМА
СЛАЙД-ТРЕНИРОВОК ДЛЯ
СПОРТА И ФИТНЕСА-6D**

АВТОРЫ МЕТОДИКИ: НИКОЛАС ФЁРДЕРЕР И МАРИНА ААГААРД, MFT



НИКОЛАС ФЁРДЕРЕР

Сооснователь и Главный исполнительный директор 6-Directions

Николас работает профессиональным фитнес-тренером с 2002 года. В прошлом профессиональный теннисист, он не мыслит свою жизнь без фитнеса и спорта.

В 2008 году Николас впервые опробовал технику скольжения во время тренировки. Через некоторое время он разработал целую концепцию, которая успешно применяется многими людьми.

Развивая концепцию слайд-тренировки, Николас преследовал свою главную цель: создать простую и увлекательную методику, интересную как для профессиональных спортсменов, так и для новичков. Ему удалось разработать идеальный слайдер с учетом своего многолетнего опыта. Николас с удовольствием поделится с вами своими секретами 6-Directions и 6D Slide-training, что поможет вам привести себя в форму в любое время и в любом месте.



МАРИНА ААГААРД

Тренер

Общественное лицо и автор, международный тренер и приглашенный лектор. Раньше работала лектором для Fitness and AER gymnastics, была национальным тренером и арбитром на Кубке мира. Более чем 25-летний опыт тренировок и подготовки ведущих атлетов, тренеров и учеников.

Марина – ведущий слайд-Reebok-тренер и инструктор в Reebok-University.

Оглавление

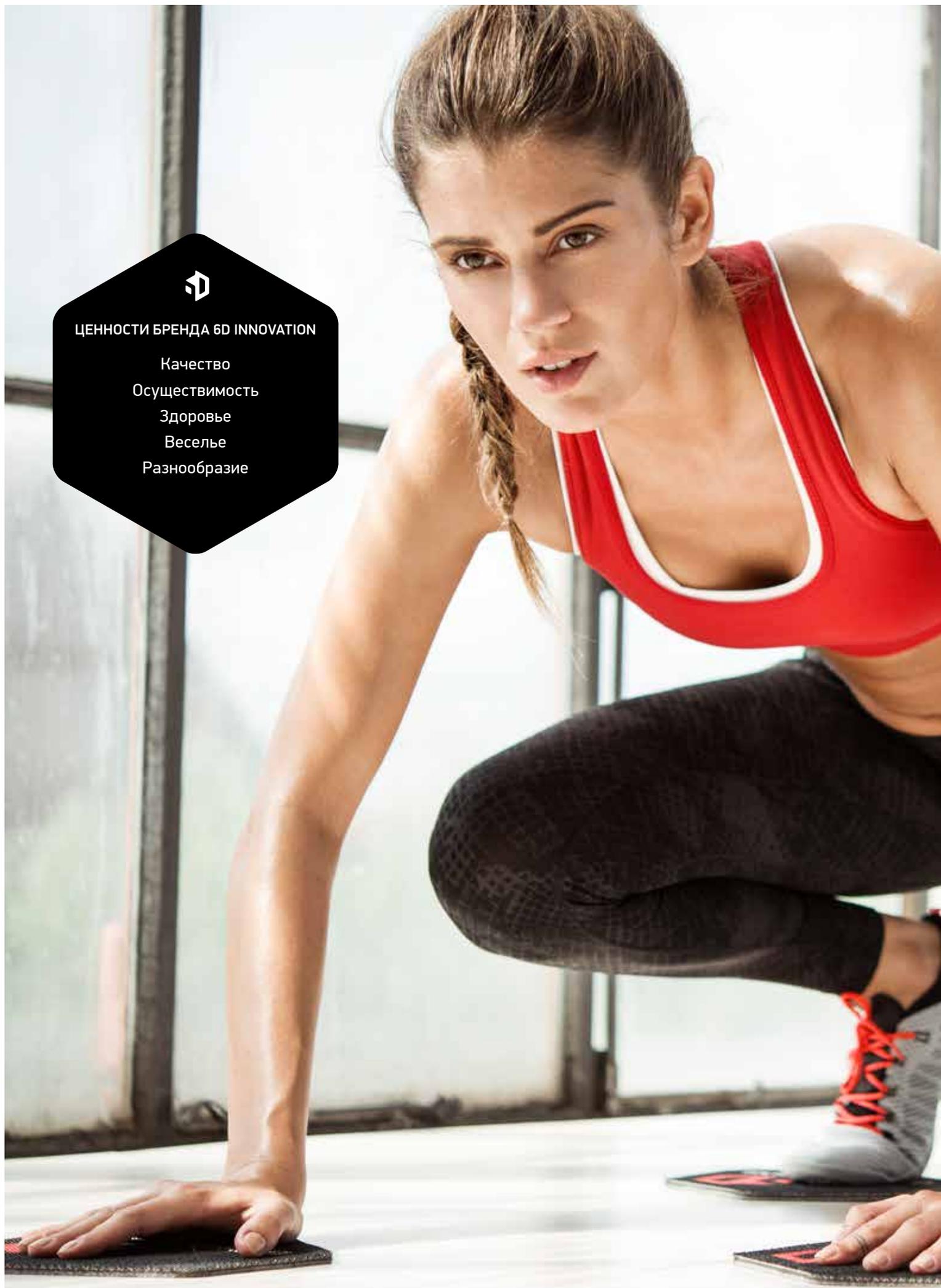


ЧТО ТАКОЕ 6D?	6
ПРЕДЫСТОРИЯ 6D SLIDING	8
ХАРАКТЕРИСТИКА SLIDING 6D	9
ОПИСАНИЕ 6D SLIDING	10
УНИВЕРСАЛЬНЫЙ 6D СЛАЙДЕР	12
ПРЕИМУЩЕСТВА 6D SLIDE TRAINING	14
ПРИЕМЫ ВЫПОЛНЕНИЯ ТРЕНИРОВОК 6D SLIDING	16
ПОЛОЖЕНИЕ КОРПУСА	17
ПОЛОЖЕНИЕ НОГ	18
ПОЛОЖЕНИЕ РУК	19
ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ	20
СВОБОДА ДВИЖЕНИЯ И КОНТРОЛЬ МЫШЦ	21
ДЫХАНИЕ	22
СИМВОЛЫ 6D SLIDING	24
ОБЗОР УПРАЖНЕНИЙ 6D SLIDING	26
ПРОГРАММЫ 6D SLIDING – ДИЗАЙН И СТРУКТУРА	26
ПЛАНИРОВАНИЕ 6D SLIDING	28
РАЗМИНКА - 6D SLIDING	29
ЗАМИНКА - 6D SLIDING	30
6D SLIDING – «СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ»	32
ПРОГРЕСС, ВАРИАНТЫ И КОМБИНАЦИИ	36
МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ 6D SLIDING.....	37
ЛИТЕРАТУРА	38
ТЕСТ	39
УПРАЖНЕНИЯ 6D SLIDING	



ЦЕННОСТИ БРЕНДА 6D INNOVATION

- Качество
- Осуществимость
- Здоровье
- Веселье
- Разнообразие



Что такое 6D?

6D™ SLIDING – ЭТО НАЗВАНИЕ ИННОВАЦИОННОЙ СИСТЕМЫ СЛАЙД-ТРЕНИРОВКИ, КОТОРАЯ ПОДРАЗУМЕВАЕТ ТРЕНИРОВКУ ТЕЛА ВО ВСЕХ ШЕСТИ НАПРАВЛЕНИЯХ – ВВЕРХ, ВНИЗ, ВПРАВО, ВЛЕВО, ВПЕРЕД И НАЗАД - 6-DIRECTIONS. **6 DSLIDING** – ЭТО ЛИЦЕНЗИРОВАННАЯ СИСТЕМА, С НЕЙ МОГУТ РАБОТАТЬ ТОЛЬКО СЕРТИФИЦИРОВАННЫЕ ТРЕНЕРЫ.

Система 6D SLIDING была разработана Николасом Фёрдерером, фитнес-тренером и бывшим теннисистом. Концепция была впервые представлена в 2014 году, и с тех пор этот вид тренировки широко используется в фитнес-центрах и различных профессиональных спортивных клубах (по гандболу, футболу, хоккею и теннису).

Система 6D SLIDING направлена на развитие устойчивости, баланса, силы, выносливости, техники и координации тела. Она может требовать серьезной физической подготовки, при этом, однако, ее можно скорректировать с учетом конкретных задач и уровня подготовки: от новичка до профессионального спортсмена, для любого возраста: начиная с детей и школьников и заканчивая взрослыми и опытными спортсменами.

Тренинг 6D COACH был разработан для менеджеров команд, личных тренеров, фитнес-инструкторов, инструкторов и физиотерапевтов, которые имеют необходимые теоретические знания в области анатомии и физиологии, а также опыт тренировок. Этот тренинг построен на основе 6D-концепции и описывает разнообразные возможности 6D-слайдера.

ЦЕЛЬ

Помочь людям всех возрастов и всех уровней подготовки вести здоровый образ жизни благодаря доступной и эффективной тренировке всего тела.

Возможность заниматься в любое время и в любом месте.



Предыстория 6D SLIDING



Eric Heiden, 1980

В основе 6-Directions PERFORM – слайд-тренировка или скольжение (слайдинг). Основные принципы тренировки были придуманы в Северной Европе более 100 лет назад. Скандинавские конькобежцы обнаружили, что могут поддерживать свою форму и по окончании сезона, выполняя упражнения на скольжение (слайдинг-упражнения) на деревянных досках, обработанных воском.

Этот способ тренировки долгое время не был повсеместно распространен, пока на Зимней Олимпиаде 1980 года в Лейк-Плэсиде американский конькобежец Эрик Хейден не выиграл 5 золотых медалей. Оказалось, что он активно использовал слайд-тренировки для отработки скоростного бега на коньках.

С тех пор слайд-тренировки стали активно использоваться во многих других видах спорта, не только в горнолыжном и конькобежном спорте, но также в футболе, баскетболе и бейсболе, потому что слайд-тренировки включают особые движения, дополняющие другие формы физической подготовки.

Физиотерапевты на протяжении уже многих лет также используют слайд-тренировку для реабилитации и укрепления мышц и хрящевой ткани вокруг бедер, колен и лодыжек.

Таким образом, слайд-тренировки получили повсеместное распространение. Для них можно использовать не только пластины скольжения, но и небольшие коврики или кухонные полотенца.

Однако слайдеры 6-Directions – это новое приспособление, делающее слайд-тренировки более легкими и эффективными.

Скольжение или слайд-тренировки оказывают совсем небольшое ударное вертикальное воздействие, т.е. воздействие на суставы минимально, при этом тренировка имеет циклический характер с закрытой кинематической цепочкой. Это крайне важно для восстановления нормального движения, требующего участия нескольких суставов и протекающего в нескольких плоскостях.

Характеристика 6D SLIDING

- Небольшое ударное воздействие, «низкая степень воздействия», меньшая вертикальная нагрузка на суставы во всех плоскостях движения: в боковом, горизонтальном и поперечном направлении.
- Эффективная стабильная тренировка по принципу «закрытой цепи». Упражнения «закрытой цепи» подразумевают фиксированные движения кистей, рук, стоп или ног, при этом все тело или конечности движутся относительно определенной зафиксированной точки. Соответствующая часть тела напрямую контактирует со стационарной поверхностью, как правило, с полом или со стеной.
- Интенсивные тренировки, при которых задействуются все мускулы, особенно мышечный каркас туловища.
- Основные принципы и базовые упражнения отличаются простотой. Тем не менее, слайд-тренировки требуют внимания и контролируемого движения мышц для защиты суставов, в том числе при совершении боковых движений. В ином случае возможна чрезмерная нагрузка на колени, запястья и локти во время тренировки.



Преимущества 6D слайд-тренировки

1: СТАБИЛЬНОСТЬ

Тренируется взаимодействие мышц, как статическое, так и динамическое. Развивается базовая стабильность тела. В то же время тренируются мышцы кора, что позволяет избавиться от чрезмерной нагрузки на скелет в повседневной жизни.

2: БАЛАНС

Улучшается статический и динамический баланс. Выполняя упражнения на скольжение, приходится постоянно следить за балансом. Баланс крайне важен как в спорте, так и в повседневной жизни.

3: СИЛА

Вы становитесь сильнее и выносливее. Как база для всех двигательных навыков, определенная сила в мышцах необходима для повседневной жизни.

4: ВЫНОСЛИВОСТЬ

Повышается выносливость и аэробным, и анаэробным способом. Таким образом, мышцы могут дольше работать без наступления истощения.

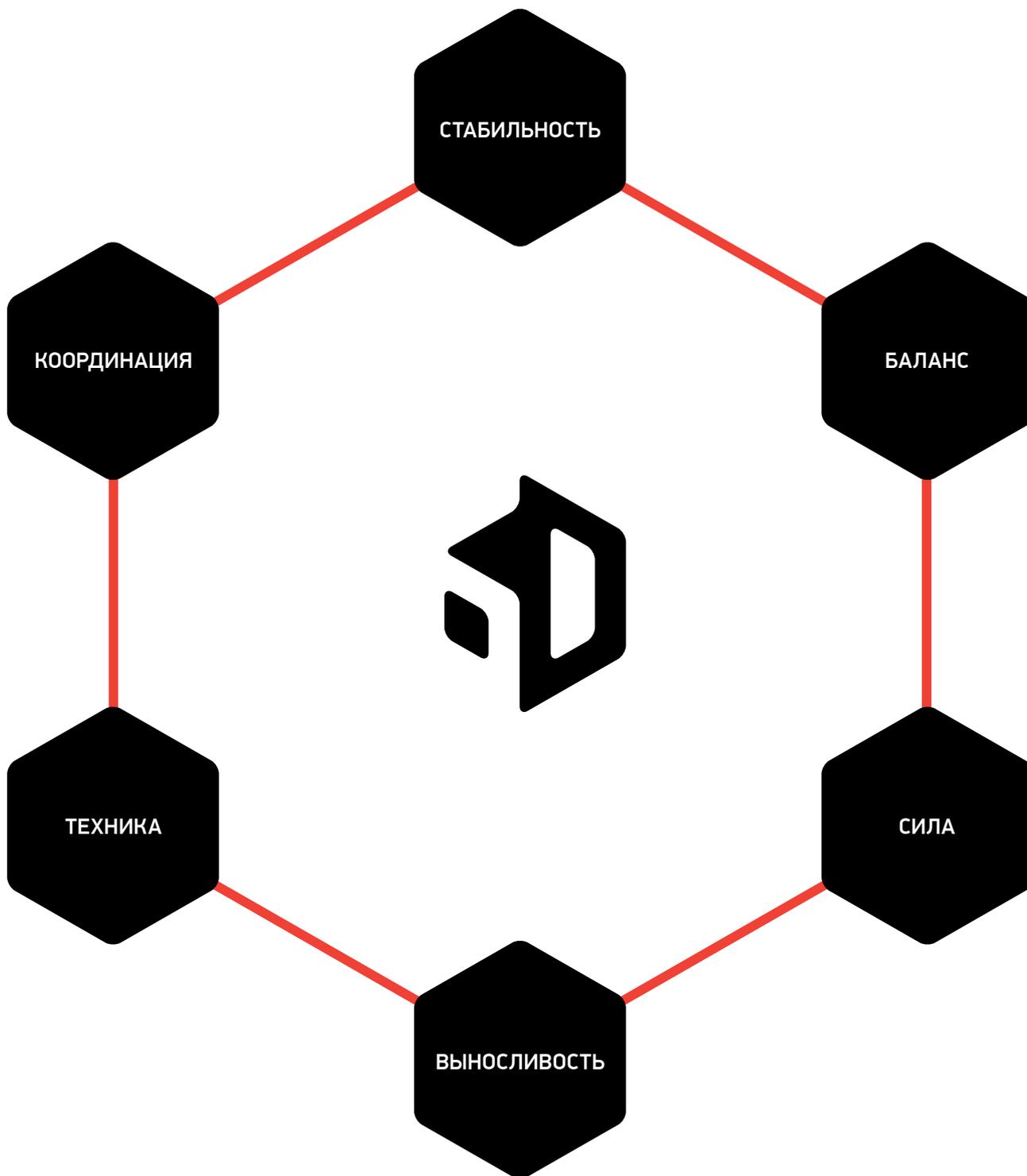
5: ТЕХНИКА

Улучшается способность правильно и точно выполнять упражнения. Чем лучше техника, тем больше удовольствия доставляет тренировка. Более того, повышается безопасность и эффективность тренировки.

6: КООРДИНАЦИЯ

Базовое взаимодействие между нервной системой и мышцами улучшается во многих аспектах.





Описание 6D SLIDING

В основе 6D – «Тренировка в шести направлениях» и использование инновационного и функционального тренажера - 6D-слайдера (6D Slider), универсальность которого была доказана как во время индивидуальных, так и групповых тренировок.

Тренировка может оказаться достаточно сложной, поэтому необходимо вносить соответствующие коррективы с учетом физической формы.

Тренировка 6D SLIDING может проводиться на всех уровнях, однако для эффективного использования всех возможностей слайд-тренировок со слайдерами при разработке упражнений, необходимо владеть определенными знаниями. Вне зависимости от формы тренировки, важно всегда следить за ее безопасностью, эффективностью и целенаправленностью.

ПРЕИМУЩЕСТВА

ТРЕНИРОВКА 6D SLIDING:

- мобильна
- функциональна
- позволяет тренировать все тело

Концепция 6D SLIDING специально разрабатывалась для тренеров, и предлагаемое руководство поможет правильно использовать специальные слайдинг-программы и упражнения, варьируя степень их интенсивности или сложности.

6D SLIDING идеально подходит для тренировки всех целевых групп: детей, молодежи, взрослых и лиц пожилого возраста, во всех весовых категориях и с любым уровнем подготовки – от новичка до опытного спортсмена.

КОНЦЕПЦИЯ 6D SLIDING ВКЛЮЧАЕТ:

- Базовый курс 6D SLIDING
- Тренировочные курсы 6D SLIDING-
- Видеопримеры 6D SLIDING

В этом руководстве описаны основные положения концепции 6D SLIDING, базовые знания, принципы тренировок и базовые упражнения 6D SLIDING, а также даны рекомендации для разработки программ с учетом потребностей индивидуальных и групповых занятий.

Кроме того, прилагается подборка видео с упражнениями, которая постоянно пополняется.





В последние годы появилось огромное количество самых разнообразных видов упражнений, поэтому и те, кто занимается, и тренеры столкнулись с необходимостью выбора наиболее подходящих тренировок для определенной ситуации; часто оказывается довольно сложно принять правильное решение. Иногда они выбирают способ тренировки, руководствуясь рекомендациями других людей, рекламой в СМИ или предлагаемыми программами, однако эффективность может быть только кажущейся, и сделанный выбор может оказаться не правильным.

Несмотря на большое разнообразие программ и информации о тренировках к несчастью, часто во внимание принимается количество, а не качество.

В результате наблюдается нехватка базовых знаний, которые делают тренировку действенной, эффективной, полезной и безопасной.

Цель 6 Directions – предложить комплекс безопасных, непродолжительных упражнений, ориентированных на результат.

Крайне важно использовать документально подтвержденную методику, следовать рекомендациям по объему, периодичности, сочетанию и допустимой нагрузке, чтобы извлечь максимум из тренировок, как индивидуальных, так и групповых.

Универсальный 6D-слайдер (6D slider)

ДАТСКИЙ ДИЗАЙН

6D-слайдер был разработан в Дании и является лучшим образцом скандинавского дизайна. Революционный слайдер с обновленным внешним видом и функционалом явился результатом серии длительных тестов. 6-Directions протестировала скользящие диски из различных материалов, различной толщины и размеров. Результатом стал слайдер оптимальной формы, функционала, легкий в использовании.

- удобный и для рук, и для ног
- комфортное внешнее покрытие, обеспечивающее прочное сцепление при выполнении всех видов упражнений
- специальное нижнее покрытие, обеспечивающее минимальное трение на гладких поверхностях
- материал и форма позволяют выполнять самые разнообразные движения
- дополнит любое оборудование для тренировок
- удобное, легкое оборудование, легко транспортируется и подходит для ежедневного использования.

МАТЕРИАЛ

6D-слайдеры производятся в Дании, при этом особое внимание обращается на их долговечность и гипоаллергенность. Слайдеры изготавливаются только с использованием источников энергии без выбросов CO₂.

Верх сделан из полиамида, низ – из материала, который, по крайней мере, на 60% подходит для повторной переработки. Материал слайдера протестирован TÜV на аллергенность, он имеет нейтральный запах и является антистатичным.

Производится без использования битума, ПВХ или других материалов, опасных для окружающей среды

- Верх сделан из качественного полиамида
- В прочной нижней части применяются биокомпоненты
- Тонкий слой полиолефина сделан из материала, на 60% пригодного для переработки.

МОБИЛЬНЫЙ ФИТНЕС

6D-слайдер – это компактное и легкое оборудование; легко хранится и транспортируется.

ДЛИНА: 21 CM
РАЗМЕР: 23,5 CM
ВЫСОТА (ТОЛЩИНА): 0,5 CM
МАССА: 100 ГРАММОВ





ПРИМЕНЕНИЕ

6D-слайдер подходит и для профессионального, и для частного использования, может использоваться в спортклубах, фитнес-центрах, реабилитационных клиниках и медцентрах, школах и спортивных школах, а также в организациях и дома.

6D-слайдер может использоваться для групповых и индивидуальных занятий во время реабилитации, занятий фитнесом и спортом.

6D-слайдеры могут использоваться на любом гладком покрытии, т.е. на деревянных полах, плитке, линолеуме и т.д.

Чем более гладкой будет поверхность, тем легче будет выполнять упражнения. На поверхностях с высоким трением потребуются приложить дополнительные усилия и окажется труднее выполнить скольжение.

В целях гигиены рекомендуется работать на гладких поверхностях, поскольку они легче очищаются после тренировки.

На траве или на ковре выполнять упражнения не получится. В этом случае потребуется специально разработанное покрытие 6D FLOOR.

ХРАНЕНИЕ И ТРАНСПОРТИРОВКА

Слайдеры легко транспортируются.

Слайдеры доступны в различных вариантах и в разном количестве. Помимо прочего, предлагается практичная и компактная сумка, в которую можно положить четыре 6D-слайдера.

Сумка сделана из воздухопроницаемого материала, так что слайдер будет проветриваться после использования.

Сумка весит всего 580 граммов, к ней прилагается программа базовой тренировки.

ЧИСТКА И УХОД

Слайдер нельзя мыть – только протирать влажным полотенцем.

Примечание: через некоторое время цвет слайдера может поблекнуть, если его не очищать.

6D-слайдеры очень долговечны.

Если следовать рекомендациям по эксплуатации и не допускать чрезмерного давления на края, слайдер надолго сохранит свое высокое качество.

Поверхности, на которых выполняются упражнения, должны быть сухими, так как из-за влажности скольжение потеряет свою плавность.

Приемы выполнения тренировок 6D SLIDING

Тренировки 6D SLIDING можно выполнять на любых гладких поверхностях с использованием одного, двух, трех или четырех 6D-слайдеров. Во многих случаях сложность возрастает с увеличением количества слайдеров.

На базовом уровне лучше начинать с упражнений, для которых необходим только один слайдер. Если необходимо повысить уровень сложности, следует использовать несколько слайдеров.

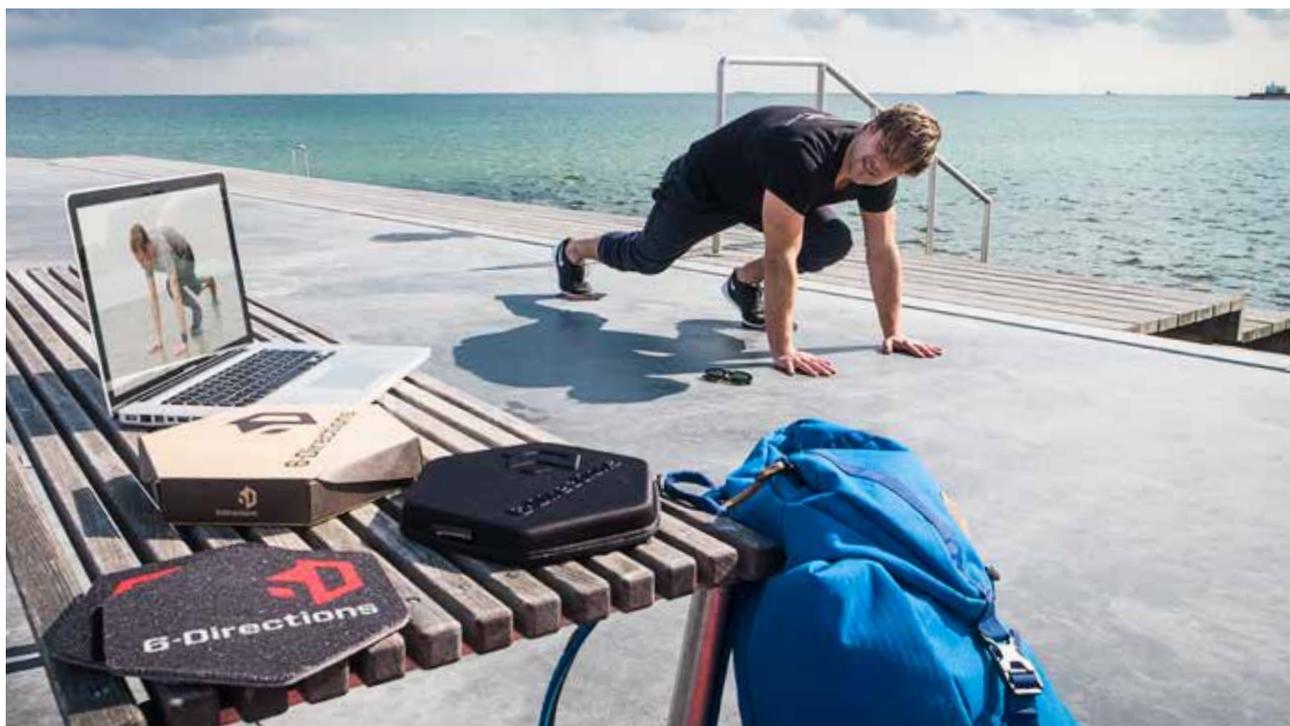
Базовые упражнения довольно простые. Тем не менее, слайд-тренировка требует внимательно следить за положением тела и совершаемыми движениями. Во время скольжения крайне важно сохранять контроль. Движения всех частей тела и суставов должны быть безопасными и контролируруемыми.

ТРЕНИРОВКА ВКЛЮЧАЕТ:

- Положение корпуса
- Положение ног на слайдере
- Выполнение упражнений
- Дыхание

ПОЛОЖЕНИЕ НОГ И РУК НА СЛАЙДЕРЕ

На 6D-слайдерах можно выполнять практически любые упражнения. Руки и ноги можно размещать разнообразным образом.



Положение корпуса

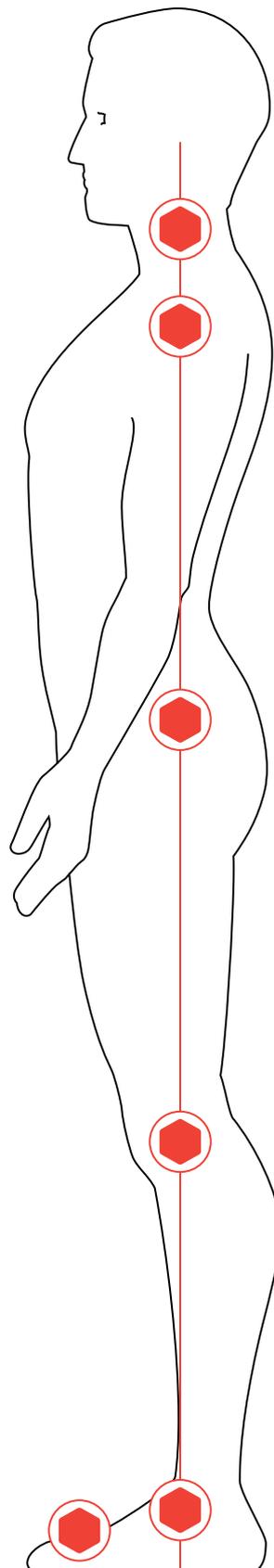
Все движения начинаются с исходного положения – это основа для безопасной и эффективной тренировки без чрезмерной нагрузки. Убедитесь, что Вы заняли правильное исходное положение/статическое положение до начала упражнений.

Постоянно следите за динамичным положением во время тренировки.

- **ГОЛОВА И ШЕЯ** должны быть в нейтральном положении
- **ЛОПАТКИ** должны быть в нейтральном положении
- **СПИНА** должна быть в нейтральном положении
- Стабилизируйте **МЫШЦЫ ТУЛОВИЩА**
- **ТАЗ** должен быть или в исходном положении, или в нейтральном положении
- При необходимости напрягайте **МЫШЦЫ ТАЗА**
- Не опирайтесь сильно на **КОЛЕНИ**
- **КОЛЕНА** должны находиться на одной оси со стопами
- **СТОПЫ** должны твердо стоять на поверхности. На слайдере должна быть пятка, вся ступня или подушечка стопы

ЗАКЛЮЧЕНИЕ:

Тело стремится к оптимальному балансу, поскольку вокруг суставов создается определенное напряжение и давление. Баланс помогает телу функционировать максимально эффективно.



Выполнение упражнений

6D SLIDING руководствуется принципом: «Качество, а не количество». Нужно не только избегать травм, но и делать упражнения приятными и эффективными:

Если упражнения выполняются правильно в соответствии с рекомендациями, поставленные цели будут быстро достигнуты без каких-либо травм. Таким образом, не следует приучать тело, нервную систему и мышцы к неправильному выполнению упражнений. Для того, чтобы сразу научиться делать упражнения правильно, требуется меньше времени, чем для того, чтобы переучиться. Не тратьте свое время напрасно, сразу учите правильно делать упражнения.

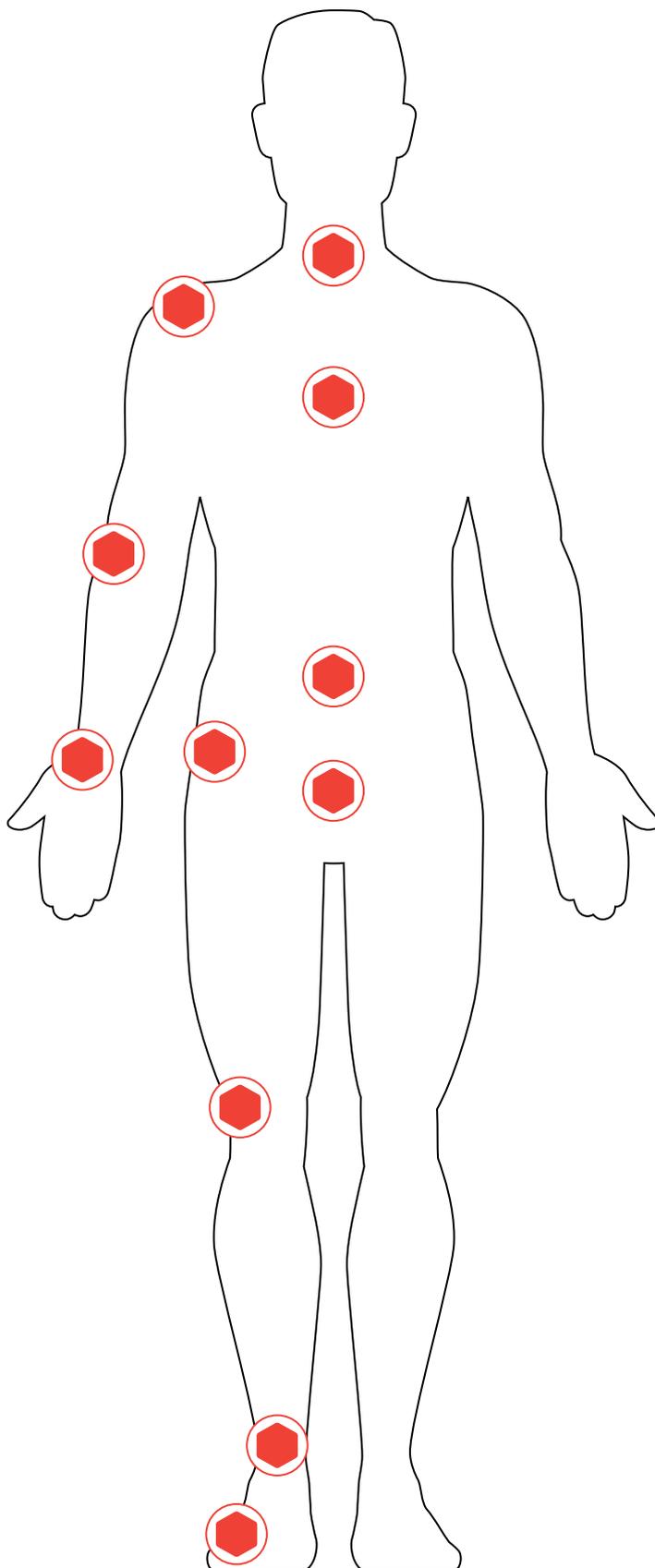
ПРИОРИТЕТЫ

важно выбирать простые упражнения в начале занятий со слайдером, чтобы вы могли сконцентрироваться на ключевых моментах.

Если контроль над движениями со временем улучшится, можно переходить к более сложным упражнениям.

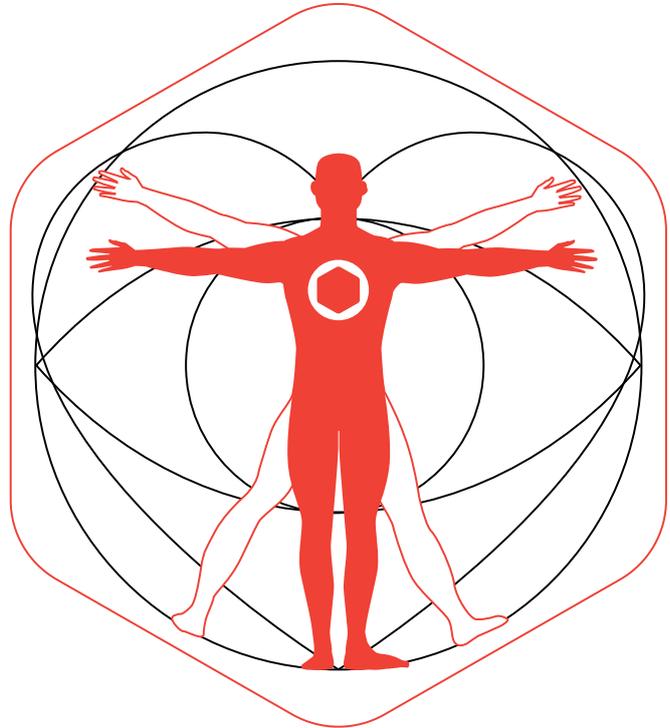
Следите за следующими суставами, убедитесь, что они движутся правильно: плавно, без резких движений и свободно, без боли или чрезмерного напряжения.

- ГОЛОВА И ШЕЯ
- ПЛЕЧИ
- ЛОКТЕВОЙ СУСТАВ
- ЗАПЯСТЬЕ
- ВЕРХНЯЯ ЧАСТЬ СПИНЫ/ПОЯСНИЦА
- БЕДРА
- КОЛЕННЫЙ СУСТАВ
- ЛОДЫЖКИ
- СТОПЫ



Свобода движения

Во время выполнения функциональных тренировок главная цель – тренировать суставы, чтобы добиться «полной амплитуды движения» (ROM), с учетом физических возможностей и нагрузки. Необходимо обеспечить правильное и безопасное движение с сохранением баланса и приложением силы. Выполнение скользящих движений должно контролироваться, чтобы исключить травмирование суставов в условиях нагрузки на тело.



Контроль мышц

При выполнении динамических упражнений на скольжение мышцы напрягаются на всех этапах: и во время концентрической фазы, и во время эксцентрической. Это означает, что перед каждым поворотом для контроля за мышцами необходимо делать маленькую паузу. Все повторения должны выполняться плавно. Движения должны быть плавными без пауз перед началом движения в обратном направлении.

- При выполнении силовых упражнений концентрическая фаза должна длиться 2 секунды, эксцентрическая фаза – от 2 до 4 секунд.
- Во время выполнения интенсивных упражнений опытными слайдерами, скорость на концентрической фазе должна быть максимально возможной, а скорость на эксцентрической фазе – 1-3 секунды.

Положение ног

ПОЛОЖЕНИЕ НОГ НА СЛАЙДЕРЕ

В зависимости от выполняемого упражнения следует следить за положением ног. Возможные следующие положения ног:

1. **ПЕРЕДНЯЯ ЧАСТЬ НОГИ** – подушечку стопы следует расположить в середине слайдера, заднюю часть стопы приподнять. В этом положении слайдер можно легко перемещать во всех направлениях.
2. **ЗАДНЯЯ ЧАСТЬ СТУПНИ**, как правило, пятка, размещается в центре слайдера.
3. **ВСЯ СТУПНЯ** размещается в середине слайдера. В зависимости от размера ноги пальцы и пятка могут выходить за пределы слайдера – это не влияет на выполнение упражнений, поскольку благодаря определенной высоте слайдера ступня не будет касаться пола.

4. **ЧАСТЬ СТУПНИ** размещается на слайдере, в то время как другая ее часть оказывается зафиксированной на полу. Это положение используется в тех случаях, когда необходима опорная нога, в то время как другая, свободная нога выполняет упражнения. Благодаря контакту с полом достигается фиксированное положение.

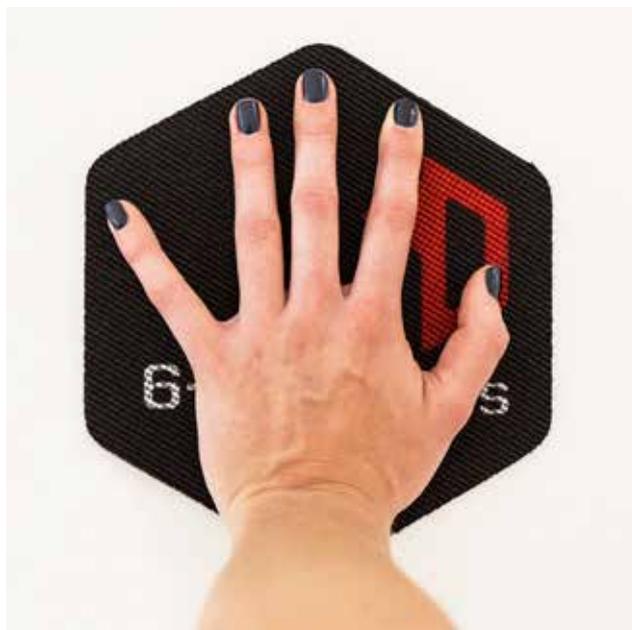
РАСПОЛОЖЕНИЕ НОГ ВНЕ СЛАЙДЕРА

В зависимости от того, какое упражнение выполняется и какие мышцы задействуются, ноги могут располагаться на полу:

1. **ВЕС НА ВСЮ СТОПУ**
2. **ВЕС НА ПЕРЕДНЮЮ ЧАСТЬ СТОПЫ**
3. **ВЕС НА ПЯТКУ**



Положение кистей рук



КИСТИ РУК НА СЛАЙДЕРЕ

Размер слайдера идеально подходит для рук – вся кисть с легкостью поместиться внутри слайдера.

В зависимости от упражнений, вес можно приходиться на всю ладонь или на ее часть.

Как вариант, можно выполнять упражнения слегка расставив пальцы для уменьшения давления на запястья (нейтральное положение запястий) или для изменения упражнения или для повышения сложности (прогресса).

ПОЛОЖЕНИЕ КИСТЕЙ РУК ВНЕ СЛАЙДЕРА

Многие упражнения на слайдерах выполняются с весом на руках и запястьях. Чем больше согнуто запястье, тем выше нагрузка. Если вы испытываете чрезмерную нагрузку, угол можно откорректировать.

Во время тренировок запястья постепенно укрепляются.

Поскольку многие упражнения задействуют руки, после упражнения запястье может побаливать, даже если упражнения выполнялись правильно с положением рук внутри/вне слайдера.

- Можно уменьшить дискомфорт, постепенно увеличивая нагрузку посредством повторов или сокращая интервал между тренировками. Повторы или продолжительность можно увеличить со временем.
- Можно добавить дополнительный отдых между упражнениями.
- Укрепив запястье, можно снизить утомляемость и дискомфорт.

Дыхание

Правильное дыхание дает силы и является важной частью любой тренировки. Вдох и выдох должны происходить через регулярные интервалы во время скольжения, возможен сознательный контроль, чтобы облегчить выполнение упражнений. Тем не менее, следует избегать вымученного, неестественного дыхания.

Вдох следует делать через нос, так как при этом вдыхаемый воздух фильтруется и согревается. Во время тренировки вы можете выдыхать через рот, это может увеличить силу.

ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОК ВОЗМОЖНЫ ДВА ТИПА ДЫХАНИЯ:

БИОМЕХАНИЧЕСКОЕ ДЫХАНИЕ

(как в бодибилдинге):

- Во время подготовки, эксцентрической фазы – вдох.
- Во время физического усилия, концентрической фазы – выдох. Это может ускорить развитие силы.

ПРИМЕР: При классическом сжатии мышц брюшного пресса делайте вдох, когда тело опускается, следите за мышцами брюшного пресса, делайте выдох, когда брюшные мышцы напряжены для сгибания верхней части туловища.

Во время подтягиваний, подъема, делайте выдох, подтягивая тело к перекладине, делайте выдох, опуская тело.

АНАТОМИЧЕСКОЕ ДЫХАНИЕ

(Как в йоге и растяжке):

- Делайте вдох, растягивая и «открывая» тело.
- Делайте выдох, сгибая и «закрывая» тело.

ПРИМЕР: Распрямляя спину, т.е. занимаясь растяжкой спины, делайте вдох, когда распрямляетесь, делайте выдох, возвращаясь в нейтральное положение.

Во время статических упражнений, таких как различные виды планок, дыхание должно быть глубоким и спокойным, чтобы поддерживать приток кислорода. Не следует задерживать дыхание. Это может произойти, если вы сконцентрируетесь на напряжении тела. Тренеры должны напоминать о необходимости постоянно дышать.



Программы 6D SLIDING - Дизайн и структура

СЛАЙД-ТРЕНИРОВКУ МОЖНО ОРГАНИЗОВАТЬ РАЗЛИЧНЫМ ОБРАЗОМ КАК С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ КУРСА В ЦЕЛОМ, ТАК И ЕГО СТРУКТУРЫ:

**СЛАЙД-ТРЕНИРОВКА И ОБОРУДОВАНИЕ
ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ
ПАРНЫЕ ТРЕНИРОВКИ
ГРУППОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ
КОМАНДНЫЕ ТРЕНИРОВКИ
ТРЕНИРОВКА НА ГРУППЫ МЫШЦ
КРУГОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ**

СЛАЙД-ТРЕНИРОВКА И ОБОРУДОВАНИЕ

Слайд-тренировка, как правило, происходит только с весом собственного тела. Однако, как вариант, можно выполнять различные упражнения с дополнительным весом, например, штангой, медболом, мешком с песком, гирей и т.д. Кроме того, вы можете работать с канатами, на неустойчивой поверхности, а также с длинной или небольшой лентой. Благодаря всем этим приспособлениям количество упражнений на слайдере приближается к бесконечности.

Типичное вспомогательное оборудование – это спортивный коврик, на который вы можете стать коленями или опереться локтями во время упражнения. Коврик необходим для более комфортного выполнения некоторых упражнений, особенно это касается новичков.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ

Здесь вы тренируетесь в одиночку или с личным тренером по методу 1: 1.

ПАРНЫЕ ТРЕНИРОВКИ

Тренировка для двоих, самостоятельная или под руководством тренера. Доступны дополнительные возможности.

ГРУППОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ

Обычная тренировка в небольших группах. «Персональная тренировка» для 3-5 участников. Способствует развитию социальных навыков и взаимодействия.

КОМАНДНЫЕ ТРЕНИРОВКИ

Обычная тренировка для больших групп из 6-15 или более участников. Способствует развитию социальных навыков, особенно командного духа, сотрудничества, мотивации.

ТРЕНИРОВКА НА ГРУППЫ МЫШЦ

Необходимо выполнить упражнение установленное число раз перед тем, как перейти к следующему. Тренировка на группы мышц со слайдерами – это хорошая тренировка на продвинутом уровне, позволяет сконцентрироваться на правильном выполнении упражнений: технике, положении тела и дыхании.

КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА

Этот вид тренировки предполагает выполнение серии нескольких разнообразных упражнений с 15-30 секундным перерывом. Позволяет проработать все группы мышц. После окончания каждого цикла следует перерыв в несколько минут перед началом второго, третьего, четвертого и т.д. цикла. Цели круговой тренировки могут быть различны: силовая подготовка, снижение веса, наращивание мышечной массы, повышение выносливости – все, что относится к понятию «фитнес».



В целом, структура программы тренировок 6D SLIDING может варьироваться в зависимости от поставленных задач и целевой группы.

В КАЧЕСТВЕ ПРИМЕРА:

- **5-20 МИНУТ - РАЗМИНКА**
Постепенное увеличение интенсивности, выполнение простых упражнений с постепенным возрастанием сложности.
- **15-30 МИНУТ - СЛАЙД-ТРЕНИРОВКА**
Упражнения на скольжение с учетом целевой аудитории и формата.
- **5-10 МИНУТ - ЗАМИНКА**
Постепенное снижение интенсивности, пульс снижается до уровня на момент до начала тренировки.

Временные рамки индивидуальной тренировки зависят от общей схемы работы, например, плана группы или доступного времени.

И во время индивидуальных тренировок, и во время групповых тренировок, начинать следует, как описано выше, внося необходимые коррективы. Оптимальная программа тренировки предусматривает предварительный разогрев мышц (Разминка), подходящую продолжительность и интенсивность занятий, соответствие потребностям целевой аудитории, включает заминку, позволяющую приятно завершить тренировку.

Подобная структура позволяет сделать самостоятельные занятия мотивирующими, безопасными и приятными – проще или сложнее, в зависимости от необходимости, - без этого невозможна эффективная тренировка с достижением желаемых результатов.

Планирование 6D SLIDING

6D SLIDING может быть самостоятельным видом тренировки или может дополнять фитнес-тренировку или спортивную тренировку.

Формат слайд-тренировки в целом и индивидуальные факторы, такие как общее состояние или сила, которые следует учитывать во время тренировки, зависят от следующих аспектов:

- **УЧАСТНИК ТРЕНИРОВКИ:** Первое, что следует принять во внимание, – это биологический (физический) возраст, продолжительность тренировок (количество лет регулярных тренировок), здоровье, физическое состояние и опыт.

Во время групповых тренировок, в малых или больших группах, определяется один уровень сложности для всей группы. Например, начинающий или продвинутый, и соответствующим образом вносятся коррективы для каждого участника тренировки.

- **ЦЕЛЬ:** Цель тренировки.

Занимаясь одним или определенным видом спорта, во время тренировок следует учитывать соответствующие требования.

Заботясь о своем здоровье или испытывая желание быть в хорошей физической форме или уменьшить вес, следует заранее определить цели и порядок их достижения.

ТЕКУЩИЙ ПЕРИОД ТРЕНИРОВКИ: программа и упражнения должны быть продуманы таким образом, чтобы подходить для начинающих (например, упражнения низкой интенсивности для новичков), для базовой тренировки или для спортивной тренировки с определенной спецификой.

Планировать программу тренировки следует с учетом поставленных целей и уровня. Чем выше уровень спортсмена, тем тщательнее следует продумать план тренировки. Долгосрочное планирование также имеет важное значение и для фитнес-тренировок, и для спортсменов-любителей.

Планируя тренировку, следует уделить первоочередное внимание еженедельному графику, чтобы интегрировать слайд-тренировки в уже имеющиеся планы и т.п.

Как только еженедельный график будет более или менее определен, можно обратить внимание на индивидуальные аспекты.

НЕДЕЛЬНЫЙ ПЛАН

Планирование тренировок основывается на еженедельном графике. В течение недели может выполняться только тренировка 6D sliding, или она может дополнять уже разработанный план тренировок.

Еженедельный график следует представить в форме таблицы для большей наглядности, чтобы учесть все аспекты, избежать спада и принять во внимание индивидуальные особенности.

При составлении еженедельного графика следует использовать формулу FIT:

- Периодичность (Frequency) – количество тренировок в неделю
- Интенсивность (Intensity) – нагрузка на кровеносную систему и мышцы
- Время (Time) – продолжительность упражнений каждого блока

Искусство планирования – это умение сочетать различные компоненты таким образом, чтобы они дополняли друг друга, не оказывая негативного влияния. Обязательно следует предусмотреть время, необходимое для восстановления после тренировки.

Как правило, спортсменам необходимо до 48 часов восстановления после силовой тренировки средней/высокой интенсивности и до 24 часов после тренировки на выносливость средней/высокой интенсивности.

Чтобы поддерживать мотивацию и обеспечить непрерывный прогресс, еженедельные программы должны варьироваться каждые 4-6 недель. Однако новички могут выполнять ту же или аналогичную программу в течение более продолжительного времени. В зависимости от цели тренировки, тренер может менять программу еженедельно или даже каждые 2 или 3 недели.

При составлении еженедельной программы можно руководствоваться общими принципами, предложенными American College of Sports Medicine (ACSM, 2011), с учетом необходимых изменений или отклонений в профессиональном секторе.

КАРДИОТРЕНИРОВКИ

-5 раз в неделю, 60-90% от максимального сердечного ритма, от 20 до 60 минут (новички могут выполнять тренировку меньшей продолжительности/более легкую).

СИЛОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ

2-3 раза в неделю, не менее 1 (2-4) подхода в 8-12 повторений, 8-10 упражнений для больших мышечных групп.

ТРЕНИРОВКА ПОДВИЖНОСТИ

2-3 раза в неделю, 1-4 растяжки в течение 10-30 секунд, растяжка основных групп мышц.

ТРЕНИРОВКА МОТОРНЫХ НАВЫКОВ

2-3 раза в неделю или более, каждые 20-30 минут в день. Помимо прочего – тренировка баланса, гибкости, координации.

Разминка - 6D SLIDING

Разминка позволяет подготовить тело мысленно и физически к предстоящей тренировке и должна предшествовать любой программе тренировок. Разминка позволяет увеличить силу до 15% и сокращает риск травм.

Тело разогревается при выполнении упражнений для основных групп мышц. Сердечный ритм увеличивается, температура тела повышается, благодаря чему проще двигаться. Активные, динамичные движения увеличивают мобильность, при этом двигаться на слайдерах можно во всех шести направлениях: вперед-назад, из стороны в сторону, вверх и вниз. Разминка позволяет привыкнуть к слайдеру.

Слайд-тренировка требует определенной мобильности, динамичная растяжка позволит выполнять самые разнообразные упражнения во всех направлениях.

На практике это может выглядеть следующим образом: вы стоите на слайдере и перемещаете нижние конечности в различных направлениях, совершая движения с большой амплитудой. Помимо этого, задействуется и верхняя часть туловища.

ПОДСКАЗКА: Разминка с помощью слайдеров – хорошая возможность познакомиться с их спецификой. Упражнения можно выполнять, поставив переднюю часть стопы, целую стопу или пятку на слайдер, перемещаясь вперед-назад, из стороны в сторону. В зависимости от положения ноги на слайдере во время выполнения упражнения меняется нагрузка.

ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗМИНКИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ 1-2 СЛАЙДЕРОВ:

- Различные направления с движением или без движения рук (вперед-назад, из стороны в сторону)
- Разнообразная ходьба (с прямыми и согнутыми ногами, в полуприседе)
- Обмен слайдерами с партнером
- Прыжки на слайдере.
- Базовые упражнения на скольжение для основных групп мышц

ВСЕ БАЗОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, КОТОРЫЕ ВАЖНЫ ДЛЯ СЛАЙД-ТРЕНИРОВКИ:

- Выпады
- Приседания
- Движения, когда лицо смотрит вниз
- Движение ползком
- Движения, когда лицо смотрит вверх

Примеры упражнений даны в конце руководства в разделе «Упражнения».

Заминка - 6D SLIDING

Заминка имеет очень большое значение. Пульс замедляется в контролируемом режиме, пока занимающийся продолжает двигаться. Если тренировку завершить слишком быстро, кровь не будет должным образом перекачиваться в сердце, что может вызвать дискомфорт. Заминка также позволяет приятно завершить занятие.

В зависимости от интенсивности слайд-тренировки, продолжительность заминки может варьироваться. Если вы занимались очень интенсивно, рекомендуется снизить пульс до приемлемого уровня (приблизительно 60% от максимального сердечного ритма).

Во время заминки применяются те же правила, что и во время разминки, только в обратном порядке.

Чтобы контролировать пульс и постепенно его снижать, следует перейти от движений высокой интенсивности к движениям низкой интенсивности, от динамических к статическим движениям, от быстрых к медленным движениям, от движений с большой амплитудой к движениям с небольшой амплитудой.

Заминка может происходить различным образом.

Упражнения можно выполнять, поставив на слайдер переднюю часть стопы, всю стопу или пятку.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ 1-2 СЛАЙДЕРОВ:

- Различные варианты бега и ходьбы на слайдерах с различным положением ног (ноги вытянуты, согнуты, в полуприседе)
- Динамическая растяжка
- Базовые упражнения на скольжение в медленном темпе и с ограниченной амплитудой движения

ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЗАМИНКИ:

- Выпады (вперед, назад и из стороны в сторону) с небольшой амплитудой
- Мелкие полуприседы
- Медленные скручивания с небольшой амплитудой
- Упражнения на баланс
- и т.д.

Примеры упражнений даны в конце руководства в разделе «Упражнения».

6D SLIDING – «Специальные упражнения»

Есть некоторые дополнительные варианты использования слайдера. Однако рекомендуется использовать эти варианты только после того, как достигнут определенный прогресс в обращении со слайдерами и определенный уровень физической подготовки (сила и подвижность).

Примеры:

БРОСАЙ И СКОЛЬЗИ

6D-слайдеры позволяют заменять один слайдер на другой. Подобное упражнение будет иметь интерактивный характер и может выполняться как при проведении индивидуальных, так и групповых тренировок в небольших группах. Это упражнение улучшает координацию и реакцию. Вы отпускаете слайдер, оттолкнув его к другому занимающемуся, который должен подхватить его.

СКОЛЬЖЕНИЕ С ПРЫЖКАМИ

Чтобы разнообразить тренировки (добавить еще одно измерение), можно использовать прыжки: прыжки на слайдере вверх-вниз, упражнения с быстрым и частым изменением количества слайдеров.

СКОЛЬЖЕНИЕ С ДОПОЛНИТЕЛЬНЫМ ВЕСОМ

При выполнении некоторых упражнений рекомендуется использовать дополнительный вес для большей нагрузки. В этом случае важно, чтобы тренер заранее скорректировал дополнительный вес для занимающегося.



Прогресс, варианты и комбинации

Упражнения на скольжение отбираются в зависимости от потребностей занимающихся. Интенсивность нагрузки также может варьироваться в зависимости от уровня подготовки.

ФАКТОРЫ, КОТОРЫЕ СЛЕДУЕТ ПРИНИМАТЬ ВО ВНИМАНИЕ

Планируя программу, следует учитывать следующие факторы:

- Упражнения – см. Реестр упражнений
- Порядок упражнений
- Повторы
- Подходы
- Продолжительность тренировки
- Темп (ритм)
- Амплитуда движений
- Положение тела

Тренер должен убедиться, что упражнения отбираются и корректируются с учетом возможностей занимающихся таким образом, чтобы избежать чрезмерной нагрузки. Крайне важно сделать тренировку эффективной. При этом большое значение имеет мотивация. Занимающиеся должны делать упражнения с удовольствием и заканчивать тренировку в хорошем настроении.

МУЗЫКА

Во время слайд-тренировок можно использовать музыку. Музыка может быть фоновая для поддержания настроения или может задавать ритм. Обязательное использование музыки в программе рекомендуется в фитнес-группах.

Музыку выбирает тренер, который должен руководствоваться несколькими рекомендациями (немногочисленными). Поскольку при выполнении упражнений на скольжение крайне важно их делать правильно, музыку следует подбирать с учетом специфики упражнений или определенного этапа. Пульс должен находиться в диапазоне 110 – 130 ударов в минуту.

Кроме того, 6D SLIDING – это особый вид тренировки, предполагающий определенную интенсивность и быстрый темп. Это следует учитывать при выборе музыки.

ПРОГРЕСС

Сложность упражнений можно увеличивать, повышая степень нагрузки и/или сложности.

Упражнения можно немного варьировать или комбинировать с другими движениями, тем самым повышая их сложность.

ИЗМЕНЕНИЯ ИНТЕНСИВНОСТИ

Увеличение интенсивности может повысить выносливость и улучшить метаболические функции, а также создать дополнительную нагрузку на мышцы и т.п. при использовании утяжелителей или увеличивая сопротивление.

Интенсивность можно увеличить путем сочетания следующих факторов:

- Скорость
- Нагрузка
- Изменение вертикального положения
- Изменение горизонтального положения

СКОРОСТЬ

Тренировка с различной скоростью может влиять на пульс, интенсивность и привлекательность тренировки.

Если три вида скорости:

- **НИЗКАЯ**
Медленнее, чем обычная скорость, например, под медленную музыку. Медленные движения хороши на этапе знакомства со слайдером и во время разминки.
- **СРЕДНЯЯ**
Нормальная, естественная скорость в умеренном темпе. Динамичные силовые упражнения: концентрические – около 2 секунд, эксцентрические – 2-4 секунды.
- **ВЫСОКАЯ**
Выше нормальной скорости. Быстрые скользящие движения. При этом не должна страдать техника.

НАГРУЗКА

Нагрузка при выполнении слайд-тренировки связана с массой тела и трением коврика.

ИЗМЕНЕНИЕ ВЕРТИКАЛЬНОГО ПОЛОЖЕНИЯ

Изменение положения или перемещение, т.е. изменение центра тяжести сверху вниз или снизу вверх.

ИЗМЕНЕНИЕ ГОРИЗОНТАЛЬНОГО ПОЛОЖЕНИЯ

- Положение может меняться и в горизонтальной плоскости, например, движения, выполняемые на поверхности, на которой осуществляется скольжение.
- Базовые упражнения на скольжение, как правило, выполняются на одном месте, но вы можете перемещаться по поверхности во время упражнений или между ними, немного или существенно меняя свое положение, что повысит интенсивность тренировки, однако, это не должно быть в ущерб скорости и технике выполнения упражнений:
- Вперед
- Обратно
- В сторону
- По диагонали
- По кругу

АМПЛИТУДА

Амплитуда, или свобода движения, «диапазон движений» (ROM) также влияет на интенсивность занятий. Небольшие движения означают меньшую интенсивность, большие движения – большую интенсивность.

Ключевой момент Функциональной тренировки – это полная свобода движений, широкий диапазон движений.

Сначала скользящие движения могут иметь небольшую амплитуду, чтобы тело привыкло к упражнениям, затем амплитуду можно понемногу увеличивать для тренировки силы и стабильности.

АКТИВНЫЕ МЫШЦЫ

Чем больше мышц активно при движении, тем выше интенсивность и потребление энергии.

Тренировка должна включать упражнения на проработку отдельных групп мышц и всего тела в целом.

ВАРИАНТЫ УДАРНОЙ НАГРУЗКИ

Под ударной нагрузкой в тренировке понимается вертикальное воздействие на тело человека, т.е. силу удара, поглощаемого телом в то время как оно само воздействует на определенную точку.

Обычная ходьба создает ударную нагрузку в 1 1/4 - 1 1/2, в то время как бег и прыжки - 2-3 массы тела. Речь идет о низкой нагрузке и о высокой соответственно.

Слайд-тренировка, как правило, предполагает низкую ударную нагрузку, постепенно ударную нагрузку можно увеличивать. Низкая ударная нагрузка безопасна для суставов, сама тренировка проходит более спокойно и безопасна для здоровья.

- Очень низкая ударная нагрузка (сверхнизкая) – меньше, чем при ходьбе
- Низкая ударная нагрузка – как при ходьбе, если по крайней мере одна нога постоянно контактирует с полом.
- Высокая ударная нагрузка – есть небольшая остановка, когда обе ноги оказываются на полу на непродолжительное время.

Интенсивность ударной нагрузки также зависит от выполняемых упражнений и от техники их выполнения. Например, при ходьбе ударная нагрузка может быть такой же, как при беге, в зависимости от воздействия на ваши ноги.

Время от времени верхняя часть тела может подвергаться ударным нагрузкам, например, при выполнении таких упражнений, как ходьба на руках или в случаях, когда вы падаете и приземляетесь на ладони.

Ударная нагрузка укрепляет кости, но может и навредить суставам. Интенсивность ударной нагрузки должна нарастать постепенно.

КООРДИНАЦИЯ И ВАРИАНТЫ

Координацию можно улучшить, усложняя упражнения. Для тренировки координации особенно полезны упражнения, задействующие руки и ноги, с одновременным движением верхних и нижних конечностей.

Координацию можно тренировать, варьируя следующие факторы:

- Ритм
- Направление движений
- Выраженность
- Задействованные мышцы
- Уровни

РИТМ

Помимо различной скорости вы можете выполнять упражнения в различном ритме, например, резко переходя на бег или выполняя различные запланированные комбинации.

Быстрые и медленные движения можно включать в продуманную последовательность упражнений.

НАПРАВЛЕНИЕ ДВИЖЕНИЙ

Под направлением понимается направление движения в помещении. Направление можно изменять в ходе выполнения упражнений.

- Вперед
- Назад
- В сторону
- По диагонали, как правило, 45 градусов
- Все промежуточные положений

ДВИЖЕНИЯ СУСТАВОВ

- Сгибание
- Растягивание
- Отведение в сторону (наружу)
- Отведение в сторону (внутри)
- Вращение (вращение вокруг определенной оси)

ЗАДЕЙСТВОВАННЫЕ МЫШЦЫ

Чем более активны мышцы, тем более интенсивной и сложной будет тренировка. Сложность упражнений зависит от уровня спортивной подготовки участников.

УРОВНИ

Тело и суставы могут двигаться на различных уровнях:

- САГИТТАЛЬНАЯ ПЛОСКОСТЬ - назад вверх
- ФРОНТАЛЬНАЯ ПЛОСКОСТЬ - в сторону
- ОБРАТНОЕ вращение, скручивание и т.д.

Эффективная тренировка всего тела всегда должна быть динамичной и предусматривать движение во всех трех плоскостях.



Методы обучения 6D SLIDING

ЦЕЛИ И ОБЯЗАННОСТИ ТРЕНЕРОВ, РАБОТАЮЩИХ ПО МЕТОДИКЕ 6D SLIDING-

Ключевые компетенции тренеров, организующих слайд-тренировки

- Опыт
- Планирование времени / подготовка тренировки
- Распределение времени / Процедура тренировки
 - Мотивация и поддержка
- Оценка

ОПЫТ

Тренер, организующий слайд-тренировки, должен иметь познания в анатомии, физиологии, владеть теорией и педагогикой, должен постоянно следить за последними достижениями науки.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ВРЕМЕНИ / ПОДГОТОВКА ТРЕНИРОВКИ

Тренировка планируется или в деталях, или в целом. Цель тренировки – распланировать тренировку таким образом, чтобы создать мотивацию, но не перегрузить участников занятия. Необходимо найти правильный баланс, чтобы создать позитивное настроение и желание продолжить тренировки.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ВРЕМЕНИ / ТРЕНИРОВКА

1. Вступление и разминка
2. Основная часть – эффективная, мотивирующая и безопасная тренировка
3. Заминка и адаптация

Задача тренера – сделать слайд-тренировку интересной, мотивирующей и вдохновляющей, как в случае с индивидуальными, так и групповыми занятиями.

Тренер должен распланировать тренировку так, чтобы сделать ее полезной с учетом интересов всей группы. Он может выбрать тренировку отдельных групп мышц, круговую тренировку, индивидуальную или командную тренировку.

Тренер должен уметь правильно выполнять все упражнения, замечать ошибки и давать рекомендации по их исправлению, поддерживать обратную связь. Контакт должен быть аудиальным, визуальным и кинестетическим.

ОЦЕНКА

Тренер должен оценивать сам процесс тренировки и себя.

Как тренировка прошла в целом? Были ли все ее составляющие правильно подобраны? Тренер должен постоянно совершенствоваться.

Литература

Acefitness.org. Slide Into Fitness. FIT FACTS [Скольжение в фитнес. ФАКТЫ].

Kaplan, Harriet (1994). The lateral link – slide aerobic exercise [Аэробные упражнения с боковым скольжением]. American Fitness. 1994;12(1):5. Sternlicht, Eric, Ph.D. (ed.) (1994). Lateral Movement Training: A New Direction [Тренировка боковых движений: новое направление]. American Fitness. 1994;12(1):29.

Kimura I, Hetzler R, Nakasone KT (2006). Physiologic Considerations of Therapeutic Slideboard Rehabilitation With an External Loading Device [Физиологические аспекты терапевтических упражнений на скольжение и реабилитация с внешней нагрузкой]. J Athl Train. 2006;41(1):87-92.

Diener M (1994). The art, science, and business of the slide [Искусство, наука и бизнес слайд-тренировок]. Fitness Manage. 1994;10: 26-30.

Pies NA et al. (1998). Cardiopulmonary responses to slideboard exercise in competitive female ice skaters [Сердечно-легочная реакция у конькобежцев-мужчин на упражнения на скольжение]. J Strength Cond Res. 1998;12:7-11.

Reese S, Lavery L (1991). Slideboards: a conditioning and rehabilitative tool [Слайдер –инструмент для реабилитации]. Natl Strength Cond Assoc J. 1991;13:22-24.

Blanpied P et al (2000). Effectiveness of lateral slide exercise in an anterior cruciate ligament reconstruction rehabilitation home exercise program [Эффективность бокового скольжения при восстановлении передней крестообразной связки: упражнения для дома]. J Orthop Sports Phys Ther. 2000;30:602-6011. (PubMed).

Black P, Manfredi T, Sweeney J (1994). Energy cost during lateral movement training and exercise intensity prescription [Энергозатраты при выполнении боковых движений и интенсивной нагрузке]. Med Sci Sports Exerc. 1994;26:S104.

Scharff Olson M, Williford HN, Wang N (1997). Cardiorespiratory responses to lateral motion exercise with and without ankle weights [Кардиореспираторная реакция на упражнения с боковым движением без нагрузки на лодыжки]. J. Strength Cond. Res. 1997;11:273-277.

Tolle JR et al. (1996). Oxygen cost of slideboard exercise at selected cadences [Расход кислорода при выполнении упражнений на слайдере]. J. Strength Cond Res. 1996;10:197-199.

Williford HN et al. (1995). The metabolic responses of slideboard exercise in females [Метаболическая реакция у женщин на упражнения со слайдером]. J Sports Med Phys Fitness. 1995;35:43-49. (PubMed).

Williford HN et al. (1998). Cardiovascular and metabolic costs of forward, backward, and lateral motion [Кардиоваскулярные и метаболические затраты при выполнении движений вперед, назад и в сторону]. Med Sci Sport Exerc. 1998;30:1419-1423. (PubMed).

Borg GA (1973). Perceived exertion: a note on "history" and methods [Воспринимаемое усилие: история и методы]. Med Sci Sports Exerc. 1973;5:90-93.

ACSM (2000). Guidelines for Exercise Testing and Prescription [Инструкции для выбора упражнений]. 6th ed. Lippincott Williams and Wilkins; 2000:117, 145.

СИМВОЛЫ 6D SLIDING

УРОВЕНЬ ТРЕНИРОВКИ 6D SLIDING / СИМВОЛЫ

Были разработаны простые рисунки, где указано количество слайдеров, необходимое для упражнения. На рисунке также изображается, как следует использовать слайдер (оперившись на него ногами или руками). Цвет обозначает уровень упражнения.

УРОВЕНЬ 1



Слайдер под правой ногой



Слайдер по обеим ногам



Слайдер под правой рукой



Слайдер под обеими руками

УРОВЕНЬ 2



Слайдер под правой ногой



Слайдер по обеим ногам



Слайдер под правой рукой



Слайдер под обеими руками

УРОВЕНЬ 3



Слайдер под правой ногой



Слайдер по обеим ногам



Слайдер под правой рукой



Слайдер под обеими руками

Упражнения 6D SLIDING: обзор

6D SLIDING включает разнообразные упражнения для верхней части тела, нижней части тела и для всего тела. Упражнения можно разделить на четыре основные группы:



1: ЛИЦОМ ВНИЗ

Лицо смотрит вниз.

Пример упражнения 6D с лицом, обращенным вниз (Face down)



2: СТОЯ

Стоя.

Пример упражнения 6D стоя (standing)



3: ЛИЦОМ ВВЕРХ

Лицо смотрит вверх.

Пример упражнения 6D с лицом, обращенным вверх (Face up)



4: ДИНАМИЧНЫЕ / МЕДЛЕННЫЕ

Упражнения этих основных групп могут выполняться в движении из точки А в точку В.

Пример динамического 6D упражнения (Dynamic)

6D™ КАРАБКАНЬЕ В ГОРУ НА РУКАХ

6D™ SLIDING ÜBUNG # 6D-328



NIVEAU / SLIDERS



ОСНОВНАЯ ЦЕЛЬ:

Трицепсы, плечи, мышцы кора, сгибающие мышцы бедра.

ПОЗИЦИЯ:

Положение на корточках, руки на слайдерах перед корпусом.

ВЫПОЛНЕНИЕ:

Двигайтесь в быстром темпе, верхняя часть тела и плечи должны быть неподвижны.

РЕКОМЕНДАЦИИ:

Подтяните мышцы живота и напрягите все тело.

ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ:

Гиперлордоз в пояснице.

ПРОГРЕСС:

Измените темп.

РЕГРЕСС:

Выполняйте упражнение, сделав планку на локтях.

ВАРИАНТЫ (ВНЕШНЯЯ НАГРУЗКА):

-

ЗАМЕТКИ:

6D™ ПОДТЯГИВАНИЕ КОЛЕНЕЙ К ГРУДИ НА РУКАХ

6D™ SLIDING ÜBUNG # 6D-330



NIVEAU / SLIDERS



ОСНОВНАЯ ЦЕЛЬ:

Грудь, плечи, трицепсы, мышцы кора, сгибающие мышцы бедра.

ПОЗИЦИЯ:

Займите положение для отжиманий, руки на слайдерах. Руки должны быть прямо под плечами, чтобы образовывалась прямая линия, ягодицы и бедра напряжены.

ВЫПОЛНЕНИЕ:

Выполняйте скользкие движения обеими ногами относительно груди. Руки над плечами. Тело напряжено. Вернитесь в исходное положение.

РЕКОМЕНДАЦИИ:

Подтяните мышцы живота и напрягите все тело.

ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ:

Гиперлордоз в пояснице.

ПРОГРЕСС:

Измените направление и темп.

РЕГРЕСС:

Выполняйте упражнение, сделав планку на локтях с уменьшенной амплитудой.

ВАРИАНТЫ (ВНЕШНЯЯ НАГРУЗКА):

-

ЗАМЕТКИ:

6D™ ПЛАНКА С ПРЯМЫМИ НОГАМИ НА РУКАХ

6D™ SLIDING ÜBUNG # 6D-333



NIVEAU / SLIDERS



ОСНОВНАЯ ЦЕЛЬ:

Трицепсы, плечи, мышцы кора, отводящие мышцы.

ПОЗИЦИЯ:

Займите положение для отжиманий, руки на слайдерах. Руки должны быть прямо под плечами, чтобы образовывалась прямая линия, ягодицы и бедра напряжены.

ВЫПОЛНЕНИЕ:

Раздвиньте прямые ноги, затем вернитесь в исходное положение.

РЕКОМЕНДАЦИИ:

Подтяните мышцы живота и напрягите все тело.

ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ:

Гиперлордоз в пояснице.

ПРОГРЕСС:

Измените темп.

РЕГРЕСС:

Выполняйте упражнение, сделав планку на локтях.

ВАРИАНТЫ (ВНЕШНЯЯ НАГРУЗКА):

-

ЗАМЕТКИ:

6D™ МАЛЕНЬКАЯ РУСАЛКА

6D™ SLIDING ÜBUNG # 6D-359



NIVEAU / SLIDERS



ОСНОВНАЯ ЦЕЛЬ:

Косые мышцы живота.

ПОЗИЦИЯ:

Согните ноги - сядьте на бок под наклоном. Обе руки прямые, на слайдерах.

ВЫПОЛНЕНИЕ:

Скользите в стороны с вытянутыми руками. Тело напряжено. Как только будет достигнуто максимальное расстояние, усильте давление на слайдер и вернитесь в исходное положение.

РЕКОМЕНДАЦИИ:

Выполняйте упражнение в сторону.

ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ:

Недостаточное давление на слайдер.

ПРОГРЕСС:

Больший диапазон движений.

РЕГРЕСС:

Сократите амплитуду движения.

ВАРИАНТЫ (ВНЕШНЯЯ НАГРУЗКА):

-

ЗАМЕТКИ:

6D™ СТАЦИОНАРНЫЕ ОТЖИМАНИЯ

6D™ SLIDING ÜBUNG # 6D-307



NIVEAU / SLIDERS



ОСНОВНАЯ ЦЕЛЬ:

Грудь, плечи, трицепсы, мышцы кора.

ПОЗИЦИЯ:

Займите положение для отжиманий, руки на слайдерах. Руки должны быть прямо под плечами, чтобы образовывалась прямая линия, ягодицы и бедра напряжены.

ВЫПОЛНЕНИЕ:

Скользите обеими руками одновременно в стороны. Грудь высоко, тело напряжено. Опуститесь, насколько возможно, напрягите мышцы рук и груди, чтобы вернуться в исходное положение.

РЕКОМЕНДАЦИИ:

Подтяните мышцы живота и напрягите все тело.

ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ:

Гиперлордоз в пояснице.

ПРОГРЕСС:

Измените темп.

РЕГРЕСС:

Выполняйте упражнение на коленях.

ВАРИАНТЫ (ВНЕШНЯЯ НАГРУЗКА):

-

ЗАМЕТКИ:

6D™ ОТЖИМАНИЯ В СТОРОНУ

6D™ SLIDING ÜBUNG # 6D-309



NIVEAU / SLIDERS



ОСНОВНАЯ ЦЕЛЬ:

Грудь, плечи, трицепсы, мышцы кора.

ПОЗИЦИЯ:

Займите положение для отжиманий, руки на слайдерах. Руки должны быть прямо под плечами, чтобы образовывалась прямая линия, ягодицы и бедра напряжены.

ВЫПОЛНЕНИЕ:

Скользите как при обычных отжиманиях, но в этот раз только одной рукой. Грудь высоко, тело напряжено. Опуститесь, насколько возможно, затем напрягите мышцы рук и груди, чтобы вернуться в исходное положение.

РЕКОМЕНДАЦИИ:

Держите грудь высоко.

ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ:

Гиперлордоз в пояснице.

ПРОГРЕСС:

Скользите обеими руками одновременно.

РЕГРЕСС:

Выполняйте упражнение на коленях. Расслабьте мышцы груди, руки положите в сторону.

ВАРИАНТЫ (ВНЕШНЯЯ НАГРУЗКА):

-

ЗАМЕТКИ:

6D™ ОТЖИМАНИЯ ВВЕРХ, НАРУЖУ/ВО ВНУТРЬ

6D™ SLIDING ÜBUNG # 6D-310



NIVEAU / SLIDERS



ОСНОВНАЯ ЦЕЛЬ:

Грудь, плечи, трицепсы, мышцы кора.

ПОЗИЦИЯ:

Положение на корточках, руки на слайдерах перед корпусом.



ВЫПОЛНЕНИЕ:

Вес перенесите на руки, скользите с прямыми руками из положения для отжиманий. Подтяните живот и напрягите тело. При помощи мышц рук и груди верните верхнюю часть тела в исходное положение.

РЕКОМЕНДАЦИИ:

Делайте упражнение в динамичном темпе.

ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ:

Гиперлордоз в пояснице.

ПРОГРЕСС:

Выполняется динамично.

РЕГРЕСС:

Выполняйте упражнение на коленях.

ВАРИАНТЫ (ВНЕШНЯЯ НАГРУЗКА):

-



ЗАМЕТКИ:

6D™ ПЛАНКА НА ЛОКТЯХ

6D™ SLIDING ÜBUNG # 6D-325



NIVEAU / SLIDERS



ОСНОВНАЯ ЦЕЛЬ:

Плечи, мышцы кора.

ПОЗИЦИЯ:

Займите положение для отжиманий, руки на слайдерах. Руки должны быть прямо под плечами, чтобы образовывалась прямая линия, ягодицы и бедра напряжены.

ВЫПОЛНЕНИЕ:

Вытяните бедра насколько возможно, ноги прямые. Тело должно образовать перевернутую букву V, затем вернитесь в исходное положение.

РЕКОМЕНДАЦИИ:

Подтяните мышцы живота и напрягите все тело.

ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ:

Гиперлордоз в пояснице.

ПРОГРЕСС:

Прямые ноги.

РЕГРЕСС:

Слегка согните ноги.

ВАРИАНТЫ (ВНЕШНЯЯ НАГРУЗКА):

-

ЗАМЕТКИ:

6D™ ПЛАНКА НА ЛОКТЯХ

6D™ SLIDING ÜBUNG # 6D-354



NIVEAU / SLIDERS



ОСНОВНАЯ ЦЕЛЬ:
Плечи, мышцы кора.

ПОЗИЦИЯ:
Пальцы ног на слайдерах. Локти прямо под плечами, чтобы образовалась прямая линия, ягодицы и бедра напряжены.

ВЫПОЛНЕНИЕ:
„Раскройте“ плечи и скользите обеими ногами назад, насколько возможно, ноги не сгибать. Корпус держите прямо, поясница не должна „заваливаться“. Вернитесь в исходное положение.

РЕКОМЕНДАЦИИ:
Подтяните мышцы живота и напрягите все тело.

ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ:
Гиперлордоз в пояснице.

ПРОГРЕСС:
Большой диапазон движений.

РЕГРЕСС:
Сократите амплитуду движения.

ВАРИАНТЫ (ВНЕШНЯЯ НАГРУЗКА):
-

ЗАМЕТКИ:

6D™ СУПЕРМЕН

6D™ SLIDING ÜBUNG # 6D-303



NIVEAU / SLIDERS



ОСНОВНАЯ ЦЕЛЬ:

Мышцы кора.

ПОЗИЦИЯ:

Положение на корточках, руки на слайдерах перед корпусом.



ВЫПОЛНЕНИЕ:

Обопритесь на руки, скользите в стороны, руки держите прямо, пока не коснетесь пола. Втяните живот, тело должно быть напряжено. Вернитесь в исходное положение.

РЕКОМЕНДАЦИИ:

Не прогибайте спину.

ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ:

Гиперлордоз в пояснице.



ПРОГРЕСС:

Большой диапазон движений.

РЕГРЕСС:

Выполняйте упражнение, сделав планку на локтях.

ВАРИАНТЫ (ВНЕШНЯЯ НАГРУЗКА):

-



ЗАМЕТКИ:

6D™ ВЫПАДЫ НАЗАД

6D™ SLIDING ÜBUNG # 6D-102



NIVEAU / SLIDERS



ОСНОВНАЯ ЦЕЛЬ:

Квадрицепс, ягодицы, бедра, икры.

ПОЗИЦИЯ:

Положение стоя, передняя часть ноги на слайдере, ноги вместе.



ВЫПОЛНЕНИЕ:

Сделайте выпад назад. Верхняя часть тела должна быть прямая, шея не напряжена. Согните заднюю ногу.

РЕКОМЕНДАЦИИ:

Все давление на ногу, стоящую на слайдере.

ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ:

Слишком короткие „шаги“.



ПРОГРЕСС:

Вытяните руки за ушами.

РЕГРЕСС:

Облокотитесь руками на ногу, стоящую на слайдере.

ВАРИАНТЫ (ВНЕШНЯЯ НАГРУЗКА):

Дополнительный вес.



ЗАМЕТКИ:

6D™ ВЫПАДЫ В СТОРОНУ

6D™ SLIDING ÜBUNG # 6D-109



NIVEAU / SLIDERS



ОСНОВНАЯ ЦЕЛЬ:

Квадрицепс, отводящие мышцы, ягодицы, бедра, икры.

ПОЗИЦИЯ:

Вся нога на слайдере, ноги расставлены широко параллельно друг другу.



ВЫПОЛНЕНИЕ:

Скользите одной ногой в сторону, убедитесь, что наступаете на слайдер внутренней частью стопы. Согните ногу на слайдере, вторую ногу держите прямо. Колено ноги, стоящей на слайдере, не должно выходить вперед. Вернитесь в исходное положение.

РЕКОМЕНДАЦИИ:

Выровнять ступню, колени и ногу.



ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ:

Недостаточное давление на ногу, стоящую на слайдере.

ПРОГРЕСС:

Вытяните руки за ушами.

РЕГРЕСС:

Облокотитесь руками на ногу, стоящую на слайдере.



ВАРИАНТЫ (ВНЕШНЯЯ НАГРУЗКА):

Дополнительный вес.

ЗАМЕТКИ:

6D™ ПРИСЕДАНИЯ

6D™ SLIDING ÜBUNG # 6D-120



NIVEAU / SLIDERS



ОСНОВНАЯ ЦЕЛЬ:

Квадрицепс, ягодицы, бедра, икры.

ПОЗИЦИЯ:

Положение стоя, передняя часть ноги на слайдере, ноги вместе.

ВЫПОЛНЕНИЕ:

Скользите одной ногой сторону, широко разводя бедра. Держите спину прямо, присядьте. Используйте руки как противовес. Колени не должны заходить за пальцы ног. Вернитесь в исходное положение.

РЕКОМЕНДАЦИИ:

Используйте руки как противовес.

ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ:

Колени двигаются во внутрь.

ПРОГРЕСС:

Вытяните руки за ушами.

РЕГРЕСС:

Облокотитесь руками на ногу, стоящую на слайдере.

ВАРИАНТЫ (ВНЕШНЯЯ НАГРУЗКА):

Дополнительный вес.

ЗАМЕТКИ:

6D™ ВЫПАДЫ ВПЕРЕД 6D™ SLIDING ÜBUNG # 6D-104



NIVEAU / SLIDERS



ОСНОВНАЯ ЦЕЛЬ:

Квадрицепс, отводящие мышцы, ягодицы, бедра, икры.

ПОЗИЦИЯ:

Положение стоя, передняя часть ноги на слайдере, ноги вместе.

ВЫПОЛНЕНИЕ:

Скользите вперед, пока колени не согнуться под углом 90 градусов, прекратите движение при помощи пятки. Держите верхнюю часть корпуса прямо. Поднимите пятку и вернитесь в исходное положение.

РЕКОМЕНДАЦИИ:

Потяните пятку вниз, когда достигнута максимальная амплитуда.

ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ:

Слишком короткие „шаги“.

ПРОГРЕСС:

Вытяните руки за ушами.

РЕГРЕСС:

Облокотитесь руками на ногу, стоящую на слайдере.

ВАРИАНТЫ (ВНЕШНЯЯ НАГРУЗКА):

Дополнительный вес.

ЗАМЕТКИ:

6D™ СКОЛЬЖЕНИЕ В СТОРОНЫ

6D™ SLIDING ÜBUNG # 6D-117



NIVEAU / SLIDERS



ОСНОВНАЯ ЦЕЛЬ:
Отводящие мышцы.

ПОЗИЦИЯ:
Вся нога на слайдере, ноги расставлены широко параллельно друг другу.



ВЫПОЛНЕНИЕ:
Скользите обеими ногами одновременно в стороны, ноги держите прямыми. Сохраняя давление на слайдеры, выпрямите колени. Вернитесь в исходное положение.

РЕКОМЕНДАЦИИ:
Прямые ноги.

ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ:
Ноги не прямые.



ПРОГРЕСС:
Большая амплитуда движений.

РЕГРЕСС:
Вернитесь в исходное положение при помощи рук.

ВАРИАНТЫ (ВНЕШНЯЯ НАГРУЗКА):
Дополнительный вес.



ЗАМЕТКИ:

6D™ АКТИВНЫЕ ВЫПАДЫ В СТОРОНУ

6D™ SLIDING ÜBUNG # 6D-111



NIVEAU / SLIDERS



ОСНОВНАЯ ЦЕЛЬ:

Квадрицепс, отводящие мышцы, ягодицы, бедра, икры.

ПОЗИЦИЯ:

Положение стоя, передняя часть ноги на слайдере, ноги вместе.



ВЫПОЛНЕНИЕ:

Скользите одной ногой в сторону, убедитесь, что твердо стоите на слайдере всей ступней. Согните активную ногу, убедитесь, что другая нога прямая. Колено ноги, стоящей на слайдере, не должно выходить за пальцы. Вернитесь в исходное положение.

РЕКОМЕНДАЦИИ:

Выровнять ступню, колено и ногу.



ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ:

Недостаточное давление на ногу, стоящую на слайдере.

ПРОГРЕСС:

Вытяните руки за ушами.

РЕГРЕСС:

Облокотитесь руками на ногу, стоящую на слайдере.



ВАРИАНТЫ (ВНЕШНЯЯ НАГРУЗКА):

Дополнительный вес.

ЗАМЕТКИ:

6D™ ВЫПАД ВПЕРЕД С ПРИСЕДАНИЕМ

6D™ SLIDING ÜBUNG # 6D-115



NIVEAU / SLIDERS



ОСНОВНАЯ ЦЕЛЬ:

Квадрицепс, ягодицы, бедра, икры.

ПОЗИЦИЯ:

Положение стоя, передняя часть ноги на слайдере, ноги вместе.



ВЫПОЛНЕНИЕ:

Скользите одной ногой по диагонали вперед, остановите движение при помощи пятки. Держите верхнюю часть тела прямо, шея не должна быть напряжена. Вернитесь в исходное положение.

РЕКОМЕНДАЦИИ:

Потяните пятку вниз, когда достигнута максимальная амплитуда.



ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ:

Недостаточное давление на ногу, стоящую на слайдере.

ПРОГРЕСС:

Вытяните руки за ушами.

РЕГРЕСС:

Облокотитесь руками на ногу, стоящую на слайдере.



ВАРИАНТЫ (ВНЕШНЯЯ НАГРУЗКА):

Дополнительный вес.

ЗАМЕТКИ:

6D™ ВЫПАД НАЗАД С ПРИСЕДАНИЕМ

6D™ SLIDING ÜBUNG # 6D-113



NIVEAU / SLIDERS



ОСНОВНАЯ ЦЕЛЬ:

Квадрицепс, отводящие мышцы, ягодицы, бедра, икры, косые мышцы живота.

ПОЗИЦИЯ:

Положение стоя, передняя часть ноги на слайдере, ноги вместе.

ВЫПОЛНЕНИЕ:

Скользите одной ногой по диагонали назад, слегка ее согните. Сохраняйте контакт со слайдером. Верхняя часть корпуса должна быть прямой, шея не напряжена. Вернитесь в исходное положение.

РЕКОМЕНДАЦИИ:

Упражнение выполнять после фиксации ноги, стоящей на слайдере.

ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ:

Недостаточное давление на ногу, стоящую на слайдере.

ПРОГРЕСС:

Вытяните руки за ушами.

РЕГРЕСС:

Облокотитесь руками на ногу, стоящую на слайдере.

ВАРИАНТЫ (ВНЕШНЯЯ НАГРУЗКА):

Дополнительный вес.

ЗАМЕТКИ:

6D™ ПРЫЖОК ИЗ ПРИСЕДА

6D™ SLIDING ÜBUNG # 6D-118



NIVEAU / SLIDERS



ОСНОВНАЯ ЦЕЛЬ:

Квадрицепс, ягодицы, бедра, икры.

ПОЗИЦИЯ:

Положение стоя, передняя часть ноги на слайдере, ноги вместе.



ВЫПОЛНЕНИЕ:

Активно скользите обеими ногами в стороны, остановите движение при помощи пяток. Затем „подпрыгните“, слегка надавив на слайдер, и вернитесь в исходное положение.

РЕКОМЕНДАЦИИ:

Держите грудь высоко, спину - прямо.

ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ:

Слишком большой разрыв.



ПРОГРЕСС:

Вытяните руки за ушами.

РЕГРЕСС:

Делайте упражнение без прыжков.

ВАРИАНТЫ (ВНЕШНЯЯ НАГРУЗКА):

Дополнительный вес.



ЗАМЕТКИ:

6D™ ПРИСЕДАНИЕ С ВЫТЯНУТОЙ НОГОЙ

6D™ SLIDING ÜBUNG # 6D-124



NIVEAU / SLIDERS



ОСНОВНАЯ ЦЕЛЬ:

Квадрицепс, ягодицы, бедра, икры.

ПОЗИЦИЯ:

Положение стоя, передняя часть ноги на слайдере, ноги вместе.



ВЫПОЛНЕНИЕ:

Скользите с вытянутой ногой вперед, давление на пятку. Согните другую ногу, насколько возможно. Затем, надавив на слайдер, вернитесь в исходное положение. Держите верхнюю часть корпуса прямо, шея не напряжена.

РЕКОМЕНДАЦИИ:

Выполняйте упражнение в зависимости от имеющихся сил.



ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ:

Недостаточное давление на слайдер.

ПРОГРЕСС:

Вытяните руки за ушами.

РЕГРЕСС:

Облокотитесь руками на ногу, стоящую на слайдере.

ВАРИАНТЫ (ВНЕШНЯЯ НАГРУЗКА):

Дополнительный вес.



ЗАМЕТКИ:

6D™ ОДНОКРАТНОЕ СГИБАНИЕ НОГИ НАЗАД

6D™ SLIDING ÜBUNG # 6D-201



NIVEAU / SLIDERS



ОСНОВНАЯ ЦЕЛЬ:

Сухожилия, ягодицы, поясница.

ПОЗИЦИЯ:

Лягте на спину, пятки на слайдере, руки по бокам.



ВЫПОЛНЕНИЕ:

Поднимите бедра и потяните пятки к ягодицам.

РЕКОМЕНДАЦИИ:

Давите на слайдер, чтобы он не выскользнул.

ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ:

Ноги вытянуты не достаточно далеко.

ПРОГРЕСС:

Поднимите бедра.



РЕГРЕСС:

Опустите бедра вниз.

ВАРИАНТЫ (ВНЕШНЯЯ НАГРУЗКА):

Дополнительный вес.



ЗАМЕТКИ:

6D™ ОДНОКРАТНОЕ СГИБАНИЕ НОГИ НА РУКАХ

6D™ SLIDING ÜBUNG # 6D-216



NIVEAU / SLIDERS



ОСНОВНАЯ ЦЕЛЬ:

Сухожилия, ягодицы, поясница и верхняя часть спины.

ПОЗИЦИЯ:

Руки на бедрах, пятки на слайдере. Поднимите бедра и облокотитесь на руки.

ВЫПОЛНЕНИЕ:

Поднимите бедра и потяните пятки к ягодицам.

РЕКОМЕНДАЦИИ:

Давите на слайдер, чтобы он не выскользнул.

ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ:

Ноги вытянуты не достаточно далеко.

ПРОГРЕСС:

Поднимите бедра.

РЕГРЕСС:

Опустите бедра вниз.

ВАРИАНТЫ (ВНЕШНЯЯ НАГРУЗКА):

Дополнительный вес.

ЗАМЕТКИ:

6D™ ПОДЪЕМ КОРПУСА СО СГИБАНИЕМ НОГИ

6D™ SLIDING ÜBUNG # 6D-223



NIVEAU / SLIDERS



ОСНОВНАЯ ЦЕЛЬ:

Прямые мышцы живота.

ПОЗИЦИЯ:

Лягте на спину, пятки на слайдере, руки по бокам.



ВЫПОЛНЕНИЕ:

Активируйте брюшные мышцы и поднимите верхнюю часть тела, пятки потяните к ягодицам. Вернитесь в исходное положение.

РЕКОМЕНДАЦИИ:

Давите на слайдер, чтобы он не выскользнул.

ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ:

Ноги вытянуты не достаточно далеко.



ПРОГРЕСС:

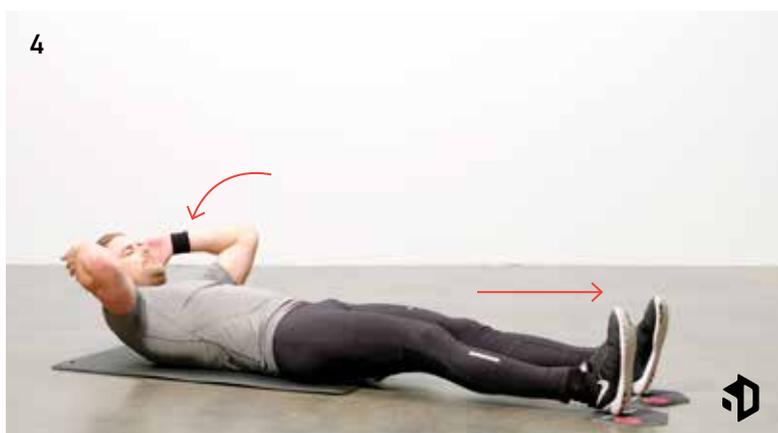
Вытяните руки за ушами.

РЕГРЕСС:

Используйте обе ноги.

ВАРИАНТЫ (ВНЕШНЯЯ НАГРУЗКА):

Дополнительный вес.



ЗАМЕТКИ:

6D™ ПОДЪЕМ С РАЗГИБАНИЕМ НОГИ

6D™ SLIDING ÜBUNG # 6D-227



NIVEAU / SLIDERS



ОСНОВНАЯ ЦЕЛЬ:

Прямые мышцы живота.

ПОЗИЦИЯ:

Лягте на спину. Ноги согнуты, пятки на слайдере. Руки согнуты за ушами.



ВЫПОЛНЕНИЕ:

Активируйте брюшные мышцы и зафиксируйте верхнюю часть корпуса. Медленно вернитесь в исходное положение.

РЕКОМЕНДАЦИИ:

Давите на слайдер, чтобы он не выскользнул.

ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ:

Недостаточное давление на слайдер.



ПРОГРЕСС:

Вытяните руки за ушами.

РЕГРЕСС:

Используйте обе ноги.

ВАРИАНТЫ (ВНЕШНЯЯ НАГРУЗКА):

Дополнительный вес.



ЗАМЕТКИ:

6D™ ПОДЪЕМ КОРПУСА С ДИАГОНАЛЬНЫМ СГИБАНИЕМ НОГИ

6D™ SLIDING ÜBUNG # 6D-232



NIVEAU / SLIDERS



ОСНОВНАЯ ЦЕЛЬ:

Прямые и косые мышцы живота.

ПОЗИЦИЯ:

Лягте на спину. Ноги согнуты, пятки на слайдере. Руки согнуты за ушами.



ВЫПОЛНЕНИЕ:

Активируйте брюшные мышцы и поднимите верхнюю часть корпуса по диагонали. Одновременно вытяните одну ногу по диагонали по направлению к локтю. Медленно вернитесь в исходное положение, контролируя свое движение.

РЕКОМЕНДАЦИИ:

Давите на слайдер, чтобы он не выскользнул.



ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ:

Ноги вытянуты не достаточно далеко.

ПРОГРЕСС:

Вытяните руки за ушами.

РЕГРЕСС:

Руки должны быть перед собой.

ВАРИАНТЫ (ВНЕШНЯЯ НАГРУЗКА):

Дополнительный вес.



ЗАМЕТКИ:

6D™ СГИБАНИЕ НОГИ НА РУКАХ

6D™ SLIDING ÜBUNG # 6D-217



NIVEAU / SLIDERS



ОСНОВНАЯ ЦЕЛЬ:

Сухожилия, ягодицы, поясница и верхняя часть спины.

ПОЗИЦИЯ:

Руки на бедрах, пятки на слайдере. Поднимите бедра и облокотитесь на руки.

ВЫПОЛНЕНИЕ:

Зафиксируйте таз и потяните пятки к ягодицам.

РЕКОМЕНДАЦИИ:

Подтяните мышцы живота и напрягите все тело.

ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ:

Ноги вытянуты не достаточно далеко.

ПРОГРЕСС:

Поднимите бедра.

РЕГРЕСС:

Опустите бедра вниз.

ВАРИАНТЫ (ВНЕШНЯЯ НАГРУЗКА):

Дополнительный вес.

ЗАМЕТКИ:

6D™ ВРАЩЕНИЕ СОГНУТОЙ НОГИ ВНУТРЬ/НАРУЖУ НА РУКАХ

6D™ SLIDING ÜBUNG # 6D-220



NIVEAU / SLIDERS



ОСНОВНАЯ ЦЕЛЬ:

Сухожилия, отводящие мышцы, ягодицы, спина.

ПОЗИЦИЯ:

Руки на бедрах, пятки на слайдере. Поднимите бедра и облокотитесь на руки.

ВЫПОЛНЕНИЕ:

Зафиксируйте таз, вытяните ноги в стороны и поворачивайте ими в согнутом положении. Пятки потяните к ягодицам.

РЕКОМЕНДАЦИИ:

Большая амплитуда движений - упражнение становится сложнее.

ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ:

Нет напряжения в верхней части тела.

ПРОГРЕСС:

Поднимите бедра.

РЕГРЕСС:

Опустите бедра вниз.

ВАРИАНТЫ (ВНЕШНЯЯ НАГРУЗКА):

Дополнительный вес.

ЗАМЕТКИ:

6D™ ВРАЩЕНИЕ СОГНУТОЙ НОГИ ВНУТРЬ/НАРУЖУ НА РУКАХ

6D™ SLIDING ÜBUNG # 6D-219



NIVEAU / SLIDERS



ОСНОВНАЯ ЦЕЛЬ:

Сухожилия, отводящие мышцы, ягодицы, спина.

ПОЗИЦИЯ:

Руки на бедрах, пятки на слайдере. Поднимите бедра и облокотитесь на руки.

ВЫПОЛНЕНИЕ:

Зафиксируйте таз, вытяните ноги в стороны и поворачивайте ими в согнутом положении. Пятки потяните к ягодицам.

РЕКОМЕНДАЦИИ:

Большая амплитуда движений - упражнение становится сложнее.

ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ:

Слишком маленькое круговое движение.

ПРОГРЕСС:

Поднимите бедра.

РЕГРЕСС:

Опустите бедра вниз.

ВАРИАНТЫ (ВНЕШНЯЯ НАГРУЗКА):

Дополнительный вес.

ЗАМЕТКИ:

6D™ ДВОЙНОЕ СГИБАНИЕ НОГИ И СКРУЧИВАНИЕ

6D™ SLIDING ÜBUNG # 6D-242



NIVEAU / SLIDERS



ОСНОВНАЯ ЦЕЛЬ:

Сгибатель бедра, сухожилия, прямые мышцы живота.

ПОЗИЦИЯ:

Лягте на спину. Ноги прямые, пятки на слайдере. Руки прямые по бокам от туловища.

ВЫПОЛНЕНИЕ:

Активируйте брюшные мышцы и зафиксируйте верхнюю часть корпуса. Потяните обе пятки к ягодицам и вернитесь в исходное положение.

РЕКОМЕНДАЦИИ:

Давите на слайдер, чтобы он не выскользнул.

ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ:

Недостаточное напряжение в мышцах кора.

ПРОГРЕСС:

Вытяните руки за ушами.

РЕГРЕСС:

Облокотитесь на руки.

ВАРИАНТЫ (ВНЕШНЯЯ НАГРУЗКА):

Дополнительный вес.

ЗАМЕТКИ:

6D™ СГИБАНИЕ НОГИ НАЗАД

6D™ SLIDING ÜBUNG # 6D-202



NIVEAU / SLIDERS



ОСНОВНАЯ ЦЕЛЬ:

Сухожилия, ягодицы и поясница.

ПОЗИЦИЯ:

Лягте на спину, пятки на слайдере, руки по бокам.



ВЫПОЛНЕНИЕ:

Напрягите бедра и ягодицы.
Поднимите пятки к ягодицам.
Вернитесь в исходное положение.

РЕКОМЕНДАЦИИ:

Подтяните мышцы живота и напрягите все тело.

ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ:

Бедра недостаточно высоко.



ПРОГРЕСС:

Вытяните руки за ушами.

РЕГРЕСС:

Опустите бедра вниз.

ВАРИАНТЫ (ВНЕШНЯЯ НАГРУЗКА):

Дополнительный вес.



ЗАМЕТКИ:

6D™ БЕГ С ТОЛЧКАМИ ПРЯМОЙ РУКОЙ

6D™ SLIDING ÜBUNG # 6D-401



NIVEAU / SLIDERS



ОСНОВНАЯ ЦЕЛЬ:

Мышцы кора, руки, плечи, ноги.

ПОЗИЦИЯ:

Присядьте, руки на слайдере перед собой.



ВЫПОЛНЕНИЕ:

Бегите вперед, руки вытянуты перед собой.

РЕКОМЕНДАЦИИ:

Уменьшите темп, если становится слишком сложно выполнять упражнение.

ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ:

Верхняя часть тела не напряжена.



ПРОГРЕСС:

Измените направление и темп.

РЕГРЕСС:

Сделайте паузу, став на колени.

ВАРИАНТЫ (ВНЕШНЯЯ НАГРУЗКА):

-



ЗАМЕТКИ:

6D™ ХОДЬБА

6D™ SLIDING ÜBUNG # 6D-402

1



2



3



4



NIVEAU / SLIDERS



ОСНОВНАЯ ЦЕЛЬ:

Мышцы кора, руки, плечи, ноги.

ПОЗИЦИЯ:

Вся нога на слайдере, ноги расставлены широко параллельно друг другу. Наклонитесь вперед, руки на слайдере. Двигайтесь вперед.

ВЫПОЛНЕНИЕ:

Скользите вперед, руки в положении перед собой как для отжиманий. Подтяните ноги к груди.

РЕКОМЕНДАЦИИ:

Подтяните мышцы живота и напрягите все тело.

ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ:

Не хватает силы, чтобы вернуться в исходное положение.

ПРОГРЕСС:

Измените направление и темп.

РЕГРЕСС:

Сделайте паузу, став на колени.

ВАРИАНТЫ (ВНЕШНЯЯ НАГРУЗКА):

-

ЗАМЕТКИ:

6D™ ВЫТАЛКИВАНИЕ С ПРЫЖКОМ

6D™ SLIDING ÜBUNG # 6D-403

1



NIVEAU / SLIDERS



ОСНОВНАЯ ЦЕЛЬ:

Мышцы кора, руки, плечи, ноги.

ПОЗИЦИЯ:

Присядьте, руки на слайдере перед собой.

2



ВЫПОЛНЕНИЕ:

Скользите вперед обеими руками, чтобы занять позицию как при отжиманиях. Прыгните обеими ногами вперед.

РЕКОМЕНДАЦИИ:

Подтяните мышцы живота и напрягите все тело.

ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ:

Не хватает силы, чтобы вернуться в исходное положение.

3



ПРОГРЕСС:

Измените направление и темп.

РЕГРЕСС:

Сделайте паузу, став на колени.

ВАРИАНТЫ (ВНЕШНЯЯ НАГРУЗКА):

-

4



ЗАМЕТКИ:

6D™ ХОДЬБА НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ НА НОГАХ

6D™ SLIDING ÜBUNG # 6D-404

1



NIVEAU / SLIDERS



ОСНОВНАЯ ЦЕЛЬ:

Мышцы кора, руки, плечи, ноги.

ПОЗИЦИЯ:

Присядьте, руки на слайдере перед собой.

2



ВЫПОЛНЕНИЕ:

Напрягите тело. Делайте шаг вперед правой и левой ногой, пока колено не достигнет угла в 90 градусов.

РЕКОМЕНДАЦИИ:

Подтяните мышцы живота и напрягите все тело.

ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ:

Бедрa недостаточно высоко, поэтому мышцы кора не напряжены.

3



ПРОГРЕСС:

Измените направление и темп.

РЕГРЕСС:

Сделайте паузу, став на колени.

ВАРИАНТЫ (ВНЕШНЯЯ НАГРУЗКА):

-

4



ЗАМЕТКИ:

6D™ ХОДЬБА НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ НА РУКАХ

6D™ SLIDING ÜBUNG # 6D-405

1



NIVEAU / SLIDERS



ОСНОВНАЯ ЦЕЛЬ:

Мышцы кора, руки, плечи, ноги.

ПОЗИЦИЯ:

Присядьте, руки на слайдере перед собой.

2



ВЫПОЛНЕНИЕ:

Напрягите тело. Делайте шаг вперед правой и левой ногой, пока колено не достигнет угла в 90 градусов.

РЕКОМЕНДАЦИИ:

Подтяните мышцы живота и напрягите все тело.

ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ:

Бедра недостаточно высоко, поэтому мышцы кора не напряжены.

3



ПРОГРЕСС:

Измените направление и темп.

РЕГРЕСС:

Сделайте паузу, став на колени.

ВАРИАНТЫ (ВНЕШНЯЯ НАГРУЗКА):

-

4



ЗАМЕТКИ:

6D™ ХОДЬБА НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ НА НОГАХ/ НА РУКАХ (ЧЕРЕДОВАНИЕ)

6D™ SLIDING ÜBUNG # 6D-406

1



NIVEAU / SLIDERS



ОСНОВНАЯ ЦЕЛЬ:

Мышцы кора, руки, плечи, ноги.

ПОЗИЦИЯ:

Присядьте, руки на слайдере перед собой.

2



ВЫПОЛНЕНИЕ:

Напрягите тело. Делайте шаг вперед правой и левой ногой, пока колено не достигнет угла в 90 градусов.

РЕКОМЕНДАЦИИ:

Подтяните мышцы живота и напрягите все тело.

ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ:

Бедрa недостаточно высоко, поэтому мышцы кора не напряжены.

3



ПРОГРЕСС:

Измените направление и темп.

РЕГРЕСС:

Сделайте паузу, став на колени.

ВАРИАНТЫ (ВНЕШНЯЯ НАГРУЗКА):

-

4



ЗАМЕТКИ:

6D™ ХОДЬБА В ПОЛОЖЕНИИ МОСТИК НА НОГАХ

6D™ SLIDING ÜBUNG # 6D-408

1



NIVEAU / SLIDERS



ОСНОВНАЯ ЦЕЛЬ:

Мышцы кора, руки, плечи, ноги.

ПОЗИЦИЯ:

Руки на бедрах, пятки на слайдере. Поднимите бедра и обопритесь на руки. Руки слегка согните.

2



ВЫПОЛНЕНИЕ:

Посмотрите вверх, шея должна быть не напряжена. Ползите обеими руками и ногами.

РЕКОМЕНДАЦИИ:

Подтяните мышцы живота и напрягите все тело.

ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ:

Бедра недостаточно высоко.

3



ПРОГРЕСС:

Поднимите бедра.

РЕГРЕСС:

Опускайте бедро вниз с каждым шагом.

ВАРИАНТЫ (ВНЕШНЯЯ НАГРУЗКА):

Дополнительный вес

4



ЗАМЕТКИ:

6D™ ХОДЬБА В ПОЛОЖЕНИИ МОСТИК НА РУКАХ

6D™ SLIDING ÜBUNG # 6D-409

1



NIVEAU / SLIDERS



ОСНОВНАЯ ЦЕЛЬ:

Мышцы кора, руки, плечи, ноги.

ПОЗИЦИЯ:

Руки на бедрах, пятки на слайдере. Поднимите бедра и обопритесь на руки. Руки слегка согните.

2



ВЫПОЛНЕНИЕ:

Посмотрите вверх, шея должна быть не напряжена. Ползите обеими руками и ногами.

РЕКОМЕНДАЦИИ:

Подтяните мышцы живота и напрягите все тело.

ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ:

Бедра недостаточно высоко.

3



ПРОГРЕСС:

Измените направление и темп.

РЕГРЕСС:

Опускайте бедро вниз с каждым шагом.

ВАРИАНТЫ (ВНЕШНЯЯ НАГРУЗКА):

Дополнительный вес

4



ЗАМЕТКИ:

6D™ ПОДТЯГИВАНИЕ НЕПОДВИЖНОЙ НОГИ

6D™ SLIDING ÜBUNG # 6D-410

1



NIVEAU / SLIDERS



ОСНОВНАЯ ЦЕЛЬ:
Мышцы кора, руки, плечи.

ПОЗИЦИЯ:
Присядьте, руки на слайдере перед собой.

2



ВЫПОЛНЕНИЕ:
Ползите вперед на руках, ноги прямые и зафиксированы. Ноги подтягивайте.

РЕКОМЕНДАЦИИ:
Подтяните мышцы живота и напрягите все тело.

ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ:
Гиперлордоз в пояснице.

ПРОГРЕСС:
Измените направление и темп.

3



РЕГРЕСС:
Сделайте паузу, став на колени.

ВАРИАНТЫ (ВНЕШНЯЯ НАГРУЗКА):
-

4



ЗАМЕТКИ:

6D™ ПОДТАЛКИВАНИЕ НЕПОДВИЖНОЙ НОГИ

6D™ SLIDING ÜBUNG # 6D-407

1



NIVEAU / SLIDERS



ОСНОВНАЯ ЦЕЛЬ:

Мышцы кора, руки, плечи.

ПОЗИЦИЯ:

Присядьте, руки на слайдере перед собой.

2



ВЫПОЛНЕНИЕ:

Ползите на руках с вытянутыми ногами. Ногами отталкивайтесь.

РЕКОМЕНДАЦИИ:

Подтяните мышцы живота и напрягите все тело.

ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ:

Гиперлордоз в пояснице.

3



ПРОГРЕСС:

Измените направление и темп.

РЕГРЕСС:

Сделайте паузу, став на колени.

ВАРИАНТЫ (ВНЕШНЯЯ НАГРУЗКА):

-

4



ЗАМЕТКИ:

www.6-Directions.by



www.6-directions.by
ООО АРТСолюшн
г. Минск, пр-т Независимости, 177
info@6-directions.by
[+375 29 170 11 27](tel:+375291701127)



6-Directions