АЗАМАТ ЧИНАСОВ

12 ПРАКТИЧЕСКИХ МАТЕРИАЛОВ

Цигун, тайцзицюань и контроль движения

САМОПРОВЕРКА • ПРАКТИКА • ПОНЯТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ

01 **РАССЛАБЛЕНИЕ**
7 признаков лишнего напряжения

02 **ОПОРА**
Мини-тест за 3 минуты

03 **ПЛЕЧИ**
5 движений для разгрузки

04 **БАЛАНС**
Где теряется равновесие

05 **ДЫХАНИЕ**
Как дышать без подъёма плеч

06 **СУСТАВЫ**
Траектории и контроль

07 **СТАРТ**
Что проверить перед нагрузкой

08 **ЦИГУН**
Утренняя практика 7 минут

09 **ТАЙЦЗИЦЮАНЬ**
Перенос веса без завала

10 **ТАЙМИНГ**
Пауза, момент, действие

11 **КАРТА**
Приоритеты движения

12 **РАЗБОР**
Что показывает анализ техники

ВАЖНО

Материалы предназначены для безопасной самопроверки и обучения движению. Они не заменяют медицинскую диагностику. При острой боли, выраженном головокружении, отёке, нестабильности сустава, недавней травме или операции согласуйте нагрузку с врачом.

ТЕХНИКА И КОНТРОЛЬ ТЕЛА

РАССЛАБЛЕНИЕ

7 признаков лишнего мышечного напряжения

Чек-лист для тех, кто хочет сохранять собранность без постоянного зажима.

Лишнее напряжение редко выглядит как сильный спазм. Чаще оно незаметно расходует силы: плечи всё время подняты, дыхание прерывается, кисти сжимают предметы сильнее необходимого, а после работы тело долго не может переключиться.

КАК ЗАПОЛНЯТЬ

Поставьте напротив каждого пункта: 0 — почти никогда; 1 — иногда; 2 — часто. Оценивайте обычный рабочий день, а не редкий тяжёлый эпизод.

1. **Плечи поднимаются во время концентрации.** При работе за компьютером, разговоре или вождении они незаметно приближаются к ушам.
2. **Челюсть остаётся сжатой.** Зубы соприкасаются без необходимости, язык напряжён, к вечеру устают лицо и шея.
3. **Кисти держат всё «на всякий случай».** Руль, телефон, мышь или кружка сжимаются сильнее, чем требует задача.
4. **Дыхание останавливается перед действием.** Перед подъёмом, ответом, ударом или сложным движением появляется задержка вдоха.
5. **Поясница работает за всё тело.** При подъёме рук, повороте или попытке выглядеть увереннее рёбра уходят вперёд, а поясница прогибается.
6. **Движение заканчивается жёсткой фиксацией.** Колени, локти или плечи «запираются», а остановка получается ударной.
7. **После задачи напряжение не выключается.** Работа закончилась, но плечи, живот и руки продолжают держать готовность.

ШКАЛА

Подсчитайте результат

Результат	Что это значит	Следующий шаг
0–4 балла	Напряжение включается преимущественно по задаче.	Сохраните наблюдение и повторите чек-лист через неделю.
5–9 баллов	Есть устойчивые зоны, которые забирают силы и влияют на дыхание или движение.	Выберите два признака и отслеживайте их в течение 7 дней.
10–14 баллов	Тело часто находится в режиме избыточной готовности.	Полезен двигательный разбор: где напряжение помогает, а где стало компенсацией.

Сброс напряжения за 90 секунд

- **Стопы.** Почувствуйте пятку, основание большого пальца и внешний край стопы.
- **Выдох.** Сделайте спокойный выдох немного длиннее вдоха, не втягивая живот силой.
- **Челюсть и кисти.** Разомкните зубы и уменьшите хват настолько, чтобы предмет не выпадал.
- **Плечи.** Не тяните их вниз. Разрешите лопаткам свободно лечь на рёбра.
- **Поворот.** Медленно поверните корпус вправо и влево без рывка и задержки дыхания.

Важно: материал предназначен для безопасной самопроверки и обучения движению. Он не заменяет медицинскую диагностику. При острой боли, выраженном головокружении, отёке, нестабильности сустава, недавней травме или операции согласуйте нагрузку с врачом.

Хотите проверить это на практике?

Можно начать с персональной тренировки за 8 000 ₽ и поработать над одной конкретной задачей. Если нужен углублённый анализ с видеозаписью, определением 3–5 приоритетов и письменными рекомендациями, выберите персональный разбор за 15 000 ₽.

ПЕРСОНАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА — 8 000 ₽

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ РАЗБОР — 15 000 ₽

ПОДОБРАТЬ ФОРМАТ ТРЕНИРОВОК

ОПОРА

Опора за 3 минуты

Мини-тест: как тело принимает вес, освобождает ногу и начинает движение.

Опора — это не попытка сильнее вдавить ноги в пол. Это способность чувствовать давление под стопами, перемещать центр массы без падения и освобождать одну ногу для шага.

ПОДГОТОВКА

Нужны устойчивый стул без колёс, свободный участок пола и таймер. Выполняйте босиком или в устойчивой обуви. Рядом должна быть стена или спинка стула для страховки.

ТЕСТ

Минута 1. Стопа чувствует пол

- ☐ Встаньте удобно, стопы примерно на ширине таза.
- ☐ Не исправляя позу, найдите под каждой стопой три зоны: пятка, основание большого пальца, внешний край.
- ☐ Медленно сместите вес вперёд, назад, вправо и влево. Пятки и носки не отрывайте.
- ☐ Отметьте: движение плавное или тело сразу падает к краю стопы?

ТЕСТ

Минута 2. Встать без разгона

- ☐ Сядьте ближе к переднему краю стула. Стопы поставьте под колени.
- ☐ Скрестите руки на груди или оставьте вдоль тела.
- ☐ Переместите корпус над стопами и встаньте без толчка руками и без нескольких раскачиваний.
- ☐ Повторите 3 раза. Отметьте, одинаково ли нагружаются правая и левая нога.

ТЕСТ

Минута 3. Коснуться — затем перенести вес

- ☐ Перенесите большую часть веса на левую ногу.
- ☐ Правой стопой легко коснитесь пола впереди. Не падайте на неё сразу.
- ☐ Только после касания постепенно перенесите вес вперёд.
- ☐ Вернитесь и повторите в другую сторону по 3 раза.

Оценка — по 0, 1 или 2 балла

Критерий	0	1	2
Чувствую три зоны стопы	Не нахожу	Нахожу после поиска	Нахожу сразу
Смещение веса	Рывок/потеря контроля	Есть один сложный край	Плавно во все стороны
Подъём со стула	Только с руками/разгоном	Получается не всегда	3 раза спокойно
Симметрия	Явный уход в одну сторону	Небольшая разница	Стороны похожи
Шаг	Падаю на новую ногу	Иногда спешу	Сначала касание, затем вес

Результат	Что это значит	Следующий шаг
0–3 балла	Опора включается поздно или заменяется разгоном.	Начните с высокой стойки, коротких переносов и страховки.
4–7 баллов	Базовая опора есть, но теряется в переходах.	Работайте с касанием стопы до переноса веса.
8–10 баллов	Опора в простых задачах достаточно управляема.	Проверьте её в поворотах, лестнице и технических движениях.

Важно: материал предназначен для безопасной самопроверки и обучения движению. Он не заменяет медицинскую диагностику. При острой боли, выраженном головокружении, отёке, нестабильности сустава, недавней травме или операции согласуйте нагрузку с врачом.

Хотите проверить это на практике?

Можно начать с персональной тренировки за 8 000 ₽ и поработать над одной конкретной задачей. Если нужен углублённый анализ с видеозаписью, определением 3–5 приоритетов и письменными рекомендациями, выберите персональный разбор за 15 000 ₽.

ПЕРСОНАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА — 8 000 ₽

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ РАЗБОР — 15 000 ₽

ПОДОБРАТЬ ФОРМАТ ТРЕНИРОВОК

ПЛЕЧИ

5 движений для разгрузки плечевого пояса

Памятка на 5–7 минут без жёсткой растяжки и «прибивания» лопаток.

Плечевой пояс должен не только удерживать руки, но и свободно двигаться вместе с грудной клеткой. Постоянно сведённые лопатки и попытка силой опустить плечи нередко делают подъём рук ещё тяжелее.

ПРАВИЛО

Двигайтесь в безболезненной амплитуде. Цель — вернуть вариативность, а не растянуть плечо любой ценой. В каждом движении оставляйте спокойное дыхание.

1. **Скольжение лопаток — 60 секунд.** Руки свободно висят. Позвольте плечам немного податься вперёд, затем мягко вернитесь. Не сводите лопатки до упора.
2. **Круг плечами — 60 секунд.** Поднимите плечи вперёд-вверх, проведите назад и отпустите вниз. Круг небольшой, шея остаётся длинной.
3. **Подъём рук с движением лопаток — 60 секунд.** Поднимайте руки вперёд настолько, насколько получается без прогиба в пояснице. Разрешите лопаткам слегка разойтись и повернуться вверх.
4. **Поворот грудной клетки — 60 секунд.** Скрестите руки на груди. Поворачивайтесь вправо и влево, позволяя тазу и стопам немного участвовать. Не скручивайте одну поясницу.
5. **Свободные руки — 60–90 секунд.** Мягко поворачивайте корпус, а расслабленные руки пусть следуют за ним. Не размахивайте силой и не ударяйте себя по рёбрам.

СРАВНЕНИЕ

Быстрая проверка до и после

- ☐ Поднимите руки вперёд и вверх. Изменилось ли ощущение в плечах?
- ☐ Поверните голову вправо и влево. Стало ли меньше участия плеч?
- ☐ Сделайте спокойный вдох. Поднимаются ли плечи так же сильно?
- ☐ Возьмите телефон или мышь. Можно ли уменьшить усилие хвата?

НЕ НУЖНО

Не удерживайте лопатки постоянно сведёнными, не тяните плечи вниз силой и не продолжайте движение через резкую боль, онемение или выраженное простреливающее ощущение.

Важно: материал предназначен для безопасной самопроверки и обучения движению. Он не заменяет медицинскую диагностику. При острой боли, выраженном головокружении, отёке, нестабильности сустава, недавней травме или операции согласуйте нагрузку с врачом.

Хотите проверить это на практике?

Можно начать с персональной тренировки за 8 000 ₽ и поработать над одной конкретной задачей. Если нужен углублённый анализ с видеозаписью, определением 3–5 приоритетов и письменными рекомендациями, выберите персональный разбор за 15 000 ₽.

ПЕРСОНАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА — 8 000 ₽

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ РАЗБОР — 15 000 ₽

ПОДОБРАТЬ ФОРМАТ ТРЕНИРОВОК

БАЛАНС

Где теряется равновесие

Тест из пяти бытовых задач: стойка, одна нога, шаг, остановка и поворот.

Равновесие — это не способность долго стоять неподвижно. В жизни оно чаще проверяется в момент шага, поворота, спуска с лестницы или неожиданного изменения опоры.

БЕЗОПАСНОСТЬ

Выполняйте рядом со стеной или устойчивым стулом. Не закрывайте глаза. Если появляется выраженное головокружение, прекратите тест.

1. **Тихая стойка — 20 секунд.** Стопы на ширине таза. Смотрите в одну точку. Отметьте: тело спокойно или постоянно ловит положение пальцами и плечами?
2. **Одна нога — по 10 секунд.** Поднимите свободную стопу всего на 2–3 см. Не прижимайте её к опорной ноге. Сравните стороны.
3. **Шаг и остановка — по 3 раза.** Сделайте обычный шаг вперёд и остановитесь без дополнительного подшага и взмаха руками.
4. **Поворот на 180° — в обе стороны.** Повернитесь в удобном темпе. Посчитайте шаги и сравните правую и левую сторону.
5. **Низкая ступень — по 3 раза.** Поставьте стопу на невысокую ступень или устойчивую платформу, поднимитесь и спокойно остановитесь. Колено следует за направлением стопы.

Отметьте, где начинается потеря контроля

Наблюдение	Вероятная зона внимания
Стопа заваливается, пальцы цепляются за пол	Чувствительность стопы и голеностоп
Таз уходит в сторону на одной ноге	Управление опорной ногой и тазом
Плечи и руки резко ловят положение	Поздняя коррекция центра массы
Задерживается дыхание	Избыточное напряжение при задаче
Поворот требует лишних шагов	Последовательность: освободить ногу — поставить — перенести вес
Одна сторона заметно хуже	Асимметрия, требующая отдельной проверки

Результат	Что это значит	Следующий шаг
Зелёная зона	Все задачи выполняются без страховки, дыхание остаётся спокойным.	Переходите к более сложным перемещениям и техническим задачам.
Жёлтая зона	1–2 задачи заметно хуже или стороны сильно различаются.	Выберите одну причину: стопа, таз, взгляд, дыхание или тайминг.

Хотите проверить это на практике?

Можно начать с персональной тренировки за 8 000 ₽ и поработать над одной конкретной задачей. Если нужен углублённый анализ с видеозаписью, определением 3–5 приоритетов и письменными рекомендациями, выберите персональный разбор за 15 000 ₽.

ПЕРСОНАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА — 8 000 ₽

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ РАЗБОР — 15 000 ₽

ПОДОБРАТЬ ФОРМАТ ТРЕНИРОВОК

ДЫХАНИЕ

Как дышать без подъёма плеч

Карта наблюдения и три простых положения: лёжа, сидя и стоя.

Задача не в том, чтобы сделать максимально глубокий вдох. Полезнее вернуть тихое дыхание, в котором нижние рёбра могут расширяться в стороны и назад, а плечи не обязаны поднимать грудную клетку.

САМОПРОВЕРКА

Карта наблюдения

Что наблюдать	Признак лишнего усилия	Более экономичный вариант
Плечи	Поднимаются на каждом вдохе	Остаются почти неподвижными
Шея	Напрягается и укорачивается	Голова сохраняет свободную опору
Грудная клетка	Движется только верхняя часть	Нижние рёбра расходятся в стороны
Живот	Силой выпячивается вперёд	Мягко меняет объём без толчка
Выдох	Обрывается или выталкивается	Выходит спокойно и чуть длиннее вдоха
Пауза	Возникает непроизвольно от зажима	Не создаётся специально

ПРАКТИКА

Три положения по одной минуте

1. **Лёжа или с опорой спины.** Одну ладонь положите на верх груди, вторую — на нижние боковые рёбра. Сделайте 5 тихих вдохов носом. Стремитесь почувствовать нижнюю ладонь, не толкая живот.

2. **Сидя.** Стопы на полу, спина не вытянута силой. Сначала спокойно выдохните. На вдохе разрешите рёбрам расшириться, на выдохе — вернуться.

3. **Стоя.** Почувствуйте стопы и оставьте колени незапертыми. Сделайте 4 дыхательных цикла, сохраняя плечи свободными и лицо спокойным.

Формула одного цикла

ВЫДОХ → ТИХИЙ ВДОХ → РАСШИРЕНИЕ НИЖНИХ РЁБЕР → СПОКОЙНЫЙ ВЫДОХ

Не считайте секунды, если это заставляет напрягаться. Сначала важнее качество и отсутствие подъёма плеч.

- Не втягивайте живот жёстко на выдохе.
- Не стремитесь вдохнуть «до конца».
- Не расправляйте грудь ценой прогиба в пояснице.
- Если кружится голова, вернитесь к обычному дыханию.

Важно: материал предназначен для безопасной самопроверки и обучения движению. Он не заменяет медицинскую

Хотите проверить это на практике?

Можно начать с персональной тренировки за 8 000 ₽ и поработать над одной конкретной задачей. Если нужен углублённый анализ с видеозаписью, определением 3–5 приоритетов и письменными рекомендациями, выберите персональный разбор за 15 000 ₽.

ПЕРСОНАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА — 8 000 ₽

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ РАЗБОР — 15 000 ₽

ПОДОБРАТЬ ФОРМАТ ТРЕНИРОВОК

СУСТАВЫ

Что проверить в коленях, тазобедренных и голеностопе

Чек-лист траекторий, симметрии и контроля до увеличения нагрузки.

Сустав получает нагрузку не по названию упражнения, а по траектории. Поэтому полезно смотреть не только на амплитуду, но и на направление стопы, колена, таза и корпуса.

ОЦЕНКА

Для каждого пункта поставьте: зелёный — выполняется спокойно и симметрично; жёлтый — есть заметная разница или компенсация; красный — боль, отёк, блокировка, чувство подкашивания или невозможность выполнить.

1 ИЗ 3

Голеностоп

- ☐ **Колено к стене.** Носок в 5–10 см от стены, пятка на полу. Колено движется к стене в направлении второго-третьего пальца.
- ☐ **Подъём на носки.** Выполните 5 медленных подъёмов, не заваливая стопы наружу и не цепляясь пальцами.
- ☐ **Три точки стопы.** В стойке сохраняются пятка, основание большого пальца и внешний край стопы.

2 ИЗ 3

Колено

- ☐ **Неглубокий присед.** Колено следует за направлением стопы и не падает внутрь.
- ☐ **Шаг на низкую ступень.** Подъём и спуск происходят без резкого провала таза и без толчка второй ногой.
- ☐ **Сгибание и разгибание.** Правая и левая сторона похожи по доступному диапазону и ощущению контроля.

3 ИЗ 3

Тазобедренный сустав

- ☐ **Наклон через таз.** Таз уходит назад, а поясница не делает всё движение одна.
- ☐ **Подъём колена.** Можно поднять бедро без сильного отклонения корпуса назад.
- ☐ **Поворот.** При развороте участвуют стопа и таз, а колено не остаётся «запертым» под скручивающим корпусом.

Как читать результат

Цвет	Что делать
Зелёный	Сохраняйте доступную амплитуду и постепенно добавляйте нагрузку.
Жёлтый	Не увеличивайте сразу вес или скорость. Сначала

Хотите проверить это на практике?

Можно начать с персональной тренировки за 8 000 ₽ и поработать над одной конкретной задачей. Если нужен углублённый анализ с видеозаписью, определением 3–5 приоритетов и письменными рекомендациями, выберите персональный разбор за 15 000 ₽.

ПЕРСОНАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА — 8 000 ₽

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ РАЗБОР — 15 000 ₽

ПОДОБРАТЬ ФОРМАТ ТРЕНИРОВОК

СТАРТ

Что проверить перед новой нагрузкой

Памятка для спокойного возвращения к тренировкам с учётом текущего состояния, опыта и восстановления.

Возвращение к нагрузке проходит спокойнее, когда старые травмы, качество сна, длительная неподвижность и привычные компенсации заранее учитываются в программе.

ПРОВЕРКА

Десять вопросов перед стартом

- ☐ Есть ли сейчас боль, отёк, онемение, головокружение или ощущение нестабильности?
- ☐ Были ли за последний год травмы, операции или медицинские ограничения?
- ☐ Как тело чувствует себя утром: свободно, скованно, разбито?
- ☐ Сколько дней в неделю есть обычная ходьба или другая регулярная активность?
- ☐ Можете ли спокойно встать со стула без рук и нескольких раскачиваний?
- ☐ Получается ли поднять руки вверх без заметного прогиба в пояснице?
- ☐ Можете ли постоять на каждой ноге 10 секунд рядом с опорой?
- ☐ Сохраняется ли спокойное дыхание в простом приседе, шаге и повороте?
- ☐ Какой предыдущий опыт вы хотите вернуть — и сколько лет прошло с тех пор?
- ☐ Какой один результат важнее всего через 12 недель?

РЕШЕНИЕ

Светофор готовности

Зона	Признаки	Старт
Зелёная	Нет тревожных симптомов; базовые движения выполняются спокойно; восстановление приемлемое.	Начните с умеренного объёма и сравнивайте состояние на следующий день.
Жёлтая	Есть большая пауза, заметная асимметрия, скованность или слабое восстановление.	Сначала техника, опора и диапазон; затем скорость и вес.
Красная	Острая боль, отёк, нестабильность, недавняя операция, выраженные ограничения.	Сначала медицинское разрешение и уточнение допустимой активности.

Первые две недели: принцип возврата

1. **Начинайте ниже памяти о прежней форме.** Ориентируйтесь на сегодняшнее движение, а не на результаты десятилетней давности.
2. **Добавляйте один параметр за раз.** Сначала частоту, затем длительность, потом скорость или сопротивление.
3. **Оценивайте следующий день.** Нагрузка полезна, если после неё сохраняется обычная работоспособность, а не только чувство героически выполненной работы.
4. **Фиксируйте исходную точку.** Видео шага, приседа, поворота и подъёма рук помогает видеть реальный прогресс.

Важно: материал предназначен для безопасной самопроверки и обучения движению. Он не заменяет медицинскую диагностику. При острой боли, выраженном головокружении, отёке, нестабильности сустава, недавней травме или операции согласуйте нагрузку с врачом.

Хотите проверить это на практике?

Можно начать с персональной тренировки за 8 000 ₽ и поработать над одной конкретной задачей. Если нужен углублённый анализ с видеозаписью, определением 3–5 приоритетов и письменными рекомендациями, выберите персональный разбор за 15 000 ₽.

ПЕРСОНАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА — 8 000 ₽

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ РАЗБОР — 15 000 ₽

ПОДОБРАТЬ ФОРМАТ ТРЕНИРОВОК

ЦИГУН

Утренние 7 минут

Короткий комплекс для включения стоп, поворотов, дыхания и спокойного тонуса.

Комплекс не требует специальной одежды и большой площади. Двигайтесь мягко, не стремитесь к максимальной амплитуде и не задерживайте дыхание. Каждое движение выполняется примерно одну минуту.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Стопы на удобной ширине, колени не заперты, макушка направлена вверх без жёсткого вытягивания, руки свободны. Дыхание естественное.

1. **1-я минута. Собрать стойку.** Почувствуйте три точки под каждой стопой. Несколько раз мягко сместите вес вперёд-назад и найдите середину.
2. **2-я минута. Поднять и опустить руки.** На спокойном вдохе руки поднимаются перед корпусом до удобной высоты, на выдохе мягко опускаются. Плечи не тянутся к ушам.
3. **3-я минута. Открыть и закрыть.** Разведите предплечья в стороны, позволяя грудной клетке раскрыться без прогиба. Затем верните руки к центру.
4. **4-я минута. Повороты с живыми руками.** Поворачивайте корпус вправо и влево. Стопы и таз участвуют, руки свободно следуют за движением.
5. **5-я минута. Перенос веса.** Плавно переносите вес с одной ноги на другую. Свободная нога становится лёгкой, но стопа остаётся на полу.
6. **6-я минута. Упрощённые «облачные руки».** Сохраняя перенос веса, проводите одну ладонь перед корпусом, затем меняйте руки. Не рисуйте движение только плечами.
7. **7-я минута. Завершение.** Уменьшите амплитуду, положите ладони на нижнюю часть живота или оставьте вдоль тела. Сделайте три спокойных выдоха и оцените состояние.

КОНТРОЛЬ

Три признака правильной интенсивности

- ☐ После комплекса вы собраннее, но не соннее.
- ☐ Дыхание не стало тяжёлым, а плечи не устали.
- ☐ Шаг и поворот ощущаются свободнее, чем до начала.

Трекер на 7 дней

День	До: тонус 1–5	После: тонус 1–5	Что изменилось
1	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5	
2	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5	
3	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5	
4	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5	
5	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5	
6	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5	
7	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5	

Важно: материал предназначен для безопасной самопроверки и обучения движению. Он не заменяет медицинскую диагностику. При острой боли, выраженном головокружении, отёке, нестабильности сустава, недавней травме или операции согласуйте нагрузку с врачом.

Хотите проверить это на практике?

Можно начать с персональной тренировки за 8 000 ₽ и поработать над одной конкретной задачей. Если нужен углублённый анализ с видеозаписью, определением 3–5 приоритетов и письменными рекомендациями, выберите персональный разбор за 15 000 ₽.

ПЕРСОНАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА — 8 000 ₽

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ РАЗБОР — 15 000 ₽

ПОДОБРАТЬ ФОРМАТ ТРЕНИРОВОК

ТАЙЦЗИ

Перенос веса без завала корпуса

Готовый сценарий видеоразбора + проверка для зрителя.

Главная ошибка переноса веса — корпус движется раньше новой опоры. Человек будто падает на переднюю ногу, а колено, плечи и поясница вынуждены ловить уже начавшееся движение.

ОСНОВА

Механика в четырёх фазах

1. **Опора остаётся сзади.** Передняя стопа может коснуться пола, но ещё не обязана принимать вес.
2. **Стопа ставится «пустой».** Сначала появляется точка контакта и направление, только затем начинается загрузка.
3. **Таз и грудная клетка движутся согласованно.** Корпус не ныряет плечами и не отстаёт тазом.
4. **Вес дозированно приходит на новую ногу.** Движение можно остановить на 30%, 50% или 70% без дополнительного шага.

СЪЁМКА

Сценарий ролика 75–90 секунд

Время	Кадр	Текст / действие
0–5 с	Средний план, фронтально	«Большинство заваливается не потому, что слабые ноги. Вес уходит раньше, чем готова опора».
5–18 с	Показ ошибки сбоку	Сделать шаг с ранним падением корпуса. На экране: «Корпус впереди опоры».
18–35 с	Стопы крупно	Показать: касание передней стопой при сохранении веса сзади. «Сначала поставьте ногу пустой».
35–52 с	Средний план сбоку	Медленно перенести 30–50% веса. «Таз и рёбра идут вместе. Плечи не ныряют».
52–68 с	Фронтально	Остановиться на 70%, вернуть вес назад. «Если можете остановить движение — вы им управляете».
68–82 с	До/после рядом или повтор	Сравнить ошибку и точный вариант. На экране: «Касание → направление → вес».
82–90 с	Обращение в камеру	«Сделайте пять повторов и напишите, на каком проценте теряется корпус».

Готовый текст для озвучки

ТЕКСТ

«Перенос веса начинается не с падения корпуса вперёд. Сначала новая стопа касается пола и задаёт направление. Вес остаётся на задней ноге. Затем таз и грудная клетка вместе перемещаются к новой опоре. Плечи не ныряют, поясница не прогибается. Проверьте контроль: остановитесь на тридцати, пятидесяти и семидесяти процентах переноса. Если для остановки нужен дополнительный шаг, центр массы ушёл раньше опоры. Рабочая последовательность простая: касание, направление, перенос веса».

САМОСТОЯТЕЛЬНО

Проверка для зрителя

- ☐ Снимите себя сбоку: голова остаётся примерно над тазом?
- ☐ Передняя стопа касается пола до того, как на неё падает вес?
- ☐ Можно остановиться на половине переноса без подшага?
- ☐ Колено движется в направлении стопы?
- ☐ Плечи и дыхание остаются спокойными?

Важно: материал предназначен для безопасной самопроверки и обучения движению. Он не заменяет медицинскую диагностику. При острой боли, выраженном головокружении, отёке, нестабильности сустава, недавней травме или операции согласуйте нагрузку с врачом.

Хотите проверить это на практике?

Можно начать с персональной тренировки за 8 000 ₽ и поработать над одной конкретной задачей. Если нужен углублённый анализ с видеозаписью, определением 3–5 приоритетов и письменными рекомендациями, выберите персональный разбор за 15 000 ₽.

ПЕРСОНАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА — 8 000 ₽

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ РАЗБОР — 15 000 ₽

ПОДОБРАТЬ ФОРМАТ ТРЕНИРОВОК

ТАЙМИНГ

Пауза, момент, действие

Упражнение на своевременность без суеты и запоздалого рывка.

Тайминг — это не максимальная скорость. Он начинается с способности не действовать раньше сигнала, заметить изменение и выполнить одно точное действие без лишнего продолжения.

2 МИНУТЫ

Уровень 1. Пауза

1. **Встаньте в удобной стойке.** Почувствуйте стопы и сделайте спокойный выдох.
2. **Выберите простое действие.** Один шаг вперёд, подъём руки или поворот на 90 градусов.
3. **Скажите про себя: «готов — вижу — делаю».** Не начинайте движение на слове «готов». Действуйте только после внутреннего решения «делаю».
4. **Завершите и остановитесь.** Не добавляйте второй шаг и не поправляйте позу сразу.

2 МИНУТЫ

Уровень 2. Момент

Партнёр медленно приближает ладонь к вашему предплечью или даёт спокойный голосовой сигнал. Ваша задача — не угадывать заранее и не ждать, пока давление уже сдвинуло тело. Сделайте один шаг или поворот в момент появления понятного сигнала.

- ☐ Рано — движение началось до реального сигнала.
- ☐ Поздно — тело уже потеряло опору и догоняет ситуацию.
- ☐ Вовремя — сигнал замечен, опора перестроена, действие короткое и завершённое.

2 МИНУТЫ

Уровень 3. Действие

Выполните 5 повторов: сигнал → одно действие → полная остановка → спокойный выдох. Усложнение — менять направление сигнала, но не скорость.

Лист наблюдения

Повтор	Рано	Поздно	Вовремя	Что выдало ошибку
1	☐	☐	☐	
2	☐	☐	☐	
3	☐	☐	☐	
4	☐	☐	☐	
5	☐	☐	☐	

ПРАКТИКА

Перенос в обычную жизнь

- **Перед ответом.** Один выдох, затем первая фраза без торопливого начала.
- **Перед подъёмом со стула.** Сначала стопы и направление, затем движение.
- **Перед поворотом.** Сначала освободить ногу, поставить её, затем перенести вес.
- **Перед сложным звонком.** Не бросать корпус вперёд; почувствовать опору и нажать кнопку после решения.

Важно: материал предназначен для безопасной самопроверки и обучения движению. Он не заменяет медицинскую диагностику. При острой боли, выраженном головокружении, отёке, нестабильности сустава, недавней травме или операции согласуйте нагрузку с врачом.

Хотите проверить это на практике?

Можно начать с персональной тренировки за 8 000 ₽ и поработать над одной конкретной задачей. Если нужен углублённый анализ с видеозаписью, определением 3–5 приоритетов и письменными рекомендациями, выберите персональный разбор за 15 000 ₽.

ПЕРСОНАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА — 8 000 ₽

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ РАЗБОР — 15 000 ₽

ПОДОБРАТЬ ФОРМАТ ТРЕНИРОВОК

КАРТА

Персональная карта двигательных приоритетов

Заполненный пример и чистый шаблон для планирования 3–5 главных задач.

Карта нужна, чтобы не исправлять двадцать замечаний одновременно. В ней фиксируются исходная точка, 3–5 приоритетов, измеримые признаки и короткая практика между контрольными встречами.

КЛИЕНТ

Заполненный пример

Поле	Пример
Клиент	Алексей, 43 года, руководитель; перерыв в тренировках 8 лет.
Главная цель	Вернуться к ударной технике без жёсткой поясницы и потери равновесия.
Исходная точка	Вес рано уходит на переднюю ногу; правая стопа разворачивается; плечи поднимаются; дыхание задерживается перед серией.
Срок первой оценки	4 недели.
Контрольные движения	Стойка, шаг вперёд, поворот 90°, прямой удар, подъём рук.

3–5 приоритетов

№	Приоритет	Признак прогресса	Практика
1	Три точки опоры стопы	Стопа не заваливается в шаге	Переносы веса 3×60 с
2	Касание до загрузки	Можно остановиться на 50% переноса	5 медленных шагов × 2
3	Таз и рёбра вместе	Нет нырка плечом	Поворот у стены 2×6
4	Свободный плечевой пояс	Плечи не поднимаются перед ударом	Круги и свободные руки 3 мин
5	Выдох в действии	Нет задержки дыхания	Один удар на спокойном выдохе 2×5

ЛОГИКА КАРТЫ

Приоритет должен быть не абстрактным («улучшить координацию»), а наблюдаемым: что именно меняется в стопе, корпусе, дыхании или последовательности действия.

ЗАПОЛНИТЕ

Чистый шаблон

Поле	Ваши данные
Возраст и опыт	
Главная задача на 8–12 недель	
Ограничения и медицинские рекомендации	
Что видно сейчас	
Контрольные движения	
Дата следующего сравнения	

Мои приоритеты

№	Приоритет	Как пойму, что стало лучше	Практика / частота
1			
2			
3			
4			
5			

Еженедельная отметка

Неделя	Что улучшилось	Где сохраняется ошибка	Что изменить
1			
2			
3			
4			

Важно: материал предназначен для безопасной самопроверки и обучения движению. Он не заменяет медицинскую диагностику. При острой боли, выраженном головокружении, отёке, нестабильности сустава, недавней травме или операции согласуйте нагрузку с врачом.

Хотите уточнить приоритеты вместе с преподавателем?

На персональной тренировке можно проверить одну выбранную задачу на практике. Персональный разбор подойдёт, если необходимо исследовать несколько движений, зафиксировать исходный уровень и подготовить подробные рекомендации.

ПЕРСОНАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА — 8 000 ₽

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ РАЗБОР — 15 000 ₽

ПОДОБРАТЬ ФОРМАТ ТРЕНИРОВОК

РАЗБОР

Что видно на персональном разборе техники и движения

Что оценивается, что получает клиент и как подготовиться.

Персональный разбор — не экзамен и не медицинская диагностика. Это структурированный анализ движения, который помогает увидеть исходную точку и выбрать несколько задач с наибольшим влиянием на стойку, шаг, поворот и технику.

75–90 МИНУТ

Что оценивается

Блок	Что наблюдаем
Запрос и контекст	Цель, предыдущий опыт, ограничения, рабочий режим, восстановление.
Стойка и опора	Положение стоп, распределение давления, готовность освободить ногу.
Перенос веса	Когда новая нога принимает вес, заваливается ли корпус, можно ли остановить движение.
Шаг и поворот	Количество лишних шагов, симметрия, участие стоп, таза и грудной клетки.
Базовые движения	Подъём со стула, присед в доступной амплитуде, подъём рук, наклон.
Координация и равновесие	Одиночная опора, остановка после шага, реакция на изменение направления.
Мобильность	Доступный управляемый диапазон, а не максимальная растяжка.
Напряжение и дыхание	Где включается лишний зажим, задерживается ли дыхание.
Боевая техника — при необходимости	Стойка, перемещения, прямые удары, базовые связки без тяжёлого спарринга.

РЕЗУЛЬТАТ АНАЛИЗА

Что становится видно

- ☐ Где центр массы уходит раньше опоры.
- ☐ Какая сторона берёт больше работы и где появляется асимметрия.
- ☐ Какие суставы получают нагрузку по невыгодной траектории.
- ☐ Где движение заменяется разгоном, жёсткой фиксацией или лишним напряжением.
- ☐ Какие 3–5 изменений дадут наибольший эффект вместо случайного набора упражнений.

ПОСЛЕ ВСТРЕЧИ

Что получает клиент

1. **Видео исходного уровня.** Короткие контрольные движения для последующего сравнения.
2. **Персональную карту.** 3–5 приоритетов с понятными признаками прогресса.
3. **Рекомендации по нагрузке.** Что можно тренировать самостоятельно, что требует коррекции, что не стоит форсировать.
4. Варианты дальнейшей работы. Самостоятельный план, отдельные тренировки, персональное сопровождение или системная программа.

ДО ВСТРЕЧИ

Как подготовиться

- ☐ Удобная одежда, в которой видны основные линии движения.
- ☐ Список травм, операций, ограничений и действующих медицинских рекомендаций.
- ☐ Возраст, предыдущий опыт и один главный желаемый результат.
- ☐ При наличии — короткие видео привычной техники или движения, которое вызывает вопросы.
- ☐ Не проводить тяжёлую тренировку непосредственно перед персональным разбором.

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ РАЗБОР НЕ ЗАМЕНЯЕТ ВРАЧА

При острой боли, отёке, недавней травме или операции сначала нужна медицинская оценка и разрешение на нагрузку.

Выберите удобный первый шаг

На тренировке основное время посвящено практической работе над одной задачей. Персональный разбор нужен для более глубокого анализа, видеозаписи, определения нескольких приоритетов и подготовки письменных рекомендаций.

ПЕРСОНАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА — 8 000 ₽

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ РАЗБОР — 15 000 ₽

ПОДОБРАТЬ ФОРМАТ ТРЕНИРОВОК