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