

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