

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