

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

ОСНОВА

Механика в четырёх фазах

- 1Опора остаётся сзади. Передняя стопа может коснуться пола, но ещё не обязана принимать вес.
- 2Стопа ставится «пустой». Сначала появляется точка контакта и направление, только затем начинается загрузка.
- 3Таз и грудная клетка движутся согласованно. Корпус не ныряет плечами и не отстаёт тазом.
- 4Вес 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