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