



КАРТА КЛИЕНТА

ФИО: <i>Маргарита</i>	
Тел:	
Возраст: <i>12</i>	
Рост: <i>154</i>	
Вес: <i>45</i>	
Спортивная деятельность: <i>большой теннис</i>	
Тренировочный опыт: <i>спорт, ОФП</i>	
Травмы, заболевания, нарушения, противопоказания: <i>болезнь Осгуда–Шляттера</i>	
Цели и интересы клиента: – <i>избавиться от боли в колене</i> – <i>улучшить показатели ОФП</i>	

АНАЛИЗ ОДА

Сустав	Состояние	Примечание
Стопа+ГС	небольшой завал стоп внутрь	Блок
КС	боль в коленях, увеличены бугорки на берцовых костях	Блок
ТБС	–	–
Позвоночник	уплощение грудного и поясничного отделов	Блок
ПС+лопатки	внутренняя ротация ПС + нестабильность лопаток	Блок
ЛЗС	–	–

ТЕСТОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ОБЩИЕ

Упражнение	Описание	Примечание
Наклон	Нет удержания нейтралы в позвоночнике	Блок
Присед Выпад	«Клевок тазом», нет удержания нейтралы в позвоночнике + завал колена внутрь	Блок
Подтягивание	–	–
Жим/отжимание	Нестабильность лопаток	Блок

ПРОГРАММА ТРЕНИРОВКИ

Блок	Упражнения	Примечание
КОРРЕКЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА		
Стопа	1. МФР: стопа, голень 2. Гимнастика для пальцев 3. Вращение бедра 4. Шаги по кубикам	
Позвоночник (осанка)	1. МФР: разгибателей позвоночника, трапеция, шея, грудные 2. Суставная гимнастика с роллом: ротация, сгибание/разгибание, латеральное сгибание 3. Вытягивания с роллом на спине 4. Вертикальная планка 5. Тяга резинки сидя	
ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ЧАСТЬ		
Круговая тренировка (4 круга)	1. Шаги в стороны с резиной на голени – 15 раз 2. Отжимания от стены – 12 раз 3. Наклоны – 15 раз (с палкой гимнастической на позвоночнике) 4. Семенящий бег + броски теннисного мяча – 2 мин 5. Баланс на борде – 2 мин.	1. Сила 2. Сила 3. Сила/осанка 4. Выносливость/координация 5. Координация
Гибкость	МФР передней поверхности бедра + общая заминка	Гибкость