

Безопасный вход в плиометрику для женщин 40+

1 ПОЧЕМУ ЭТО РАБОТАЕТ? (МАТЧАСТЬ ЗА 30 СЕКУНД)

Нашим костям нужен механический стимул. Когда мы даем «взрывную» нагрузку, в костях возникают микродеформации, которые активируют **остеобласты** — клетки-строители. Обычная ходьба для них — это «белый шум», а прыжок — это четкий сигнал: «Срочно укрепляй структуру!».

2 ПОДГОТОВКА: ЧЕК-ЛИСТ ДЛЯ ВАШЕГО ВРАЧА

Прежде чем начать, покажите этот список доктору (терапевту или гинекологу-эндокринологу):

- «Разрешены ли мне ударные нагрузки (**плиометрика**) при моем текущем состоянии коленей и спины?»
- «Каков мой текущий **T-критерий** плотности костей (если делали денситометрию)?»
- «Нет ли у меня противопоказаний со стороны тазового дна?»

3 ТРИ УРОВНЯ «ВЗРЫВНОЙ» НАГРУЗКИ

Выберите тот, который одобрит ваш врач:

- **Уровень 1: «Вибрация»** (Low Impact) Встаньте ровно, резко поднимитесь на носки и «уроните» пятки на пол. Вы должны почувствовать отчетливую, но комфортную вибрацию во всем теле. Это самый безопасный способ дать сигнал костям без фактического прыжка.
- **Уровень 2: «Мягкая пружина»** Легкие прыжки на месте, при которых носки (почти) не отрываются от пола. Главное правило: приземляемся на «мягкие» колени. Представьте, что вы — кошка, которая должна приземлиться бесшумно.
- **Уровень 3: «Классика 20»** Полноценные прыжки (можно со скакалкой). 20 раз — это золотой стандарт, который занимает меньше минуты, но дает мощный метаболический отклик.

4 ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ (ВАЖНО!)

1. **Поверхность:** Никакого бетона или кафеля босиком! Прыгайте на коврике для йоги или в кроссовках с хорошей амортизацией.
2. **Тазовое дно:** Перед началом прыжка сделайте легкий выдох и «подтяните» мышцы тазового дна (как будто застегиваете тугую молнию). Если чувствуете дискомфорт — вернитесь на Уровень 1.
3. **Осанка:** Макушка тянется вверх, плечи опущены.

5 ТВОЙ ТРЕКЕР «60 СЕКУНД ДЛЯ СЕБЯ»

Распечатай и зачеркивай кружочки:



(дни 1 - 5)



(дни 6 - 10) ... и так до 30.