Основные стабилизаторы КПС:

1. БЯМ
2. Подвздошно-поясничная (особенно подвздошная часть)
3. Мышцы живота

Упражнения

1		Тазовые часы 1 / 10
2		Вращения/виляния тазом стоя 1 / 10
3		Притягивание руками одного колена к груди лёжа на спине ноги согнуты в коленях стопы на полу 1 / 10 3-4 раза в день * 3 подхода на ногу * удерживать притянутую ногу 20 сек