Расслабляем мышцы спины, улучшаем мобильность позвоночника:

1. Арки руками
2. Плечевой мост
3. МФР мышц спины
4. «Виг вам» динамический

Включаем глубокие стабилизаторы:

1. Упражнения в квадрате (Кошка-корова)
2. Упражнения в планке

Тренируем мышцы кора:

1. В квадрате - плавание, стар
2. Динамические планки
3. Упражнения на баланс

Упражнения

1		Плечевой мост (с артикуляцией позвоночника) 1 / 10
2		Птица-собака (Квадроплекс, квадропет, квадрат) 1 / 10 2x20-30 на каждую ногу -> 4x40
3		Арки руками (+ пенный ролл) 1 / 10
4		Кошка (Кошка-собака / Кошечка / Кошка-верблюд / Кошка-корова) 1 / 10
5		МФР грудного отдела позвоночника на ролле/сдвоенном МФР-мяче 1 / 10 1 раз в день по 1 подходу по 1 мин в каждой точке
6		Планка с подъемом ноги 3 / 10