

8 упражнений

Этап 1. Начинающий, предварительный этап

1		Растяжка квадратной мышцы поясницы
2		Растяжка: Злая кошка - низ спины (нижняя трапеция) Норма: 1-2 x 8-12раз медленно
3		TRX – растягивание мышц верха спины/поясницы(+ с ротацией) / TRX Upper/Lower Back (with rotation) Stretch <i>TRX Upper/Lower Back (with rotation) Stretch</i>
4		TRX Длинное скручивание корпуса / TRX Long Torso Twist <i>TRX Long Torso Twist</i>
5		Поза ребёнка (Баласана) □□□□□□ Норма: 3 раза в день по 2-3 подхода по 7-10 раз
6		Растягивание широчайших и грудных мышц <i>BACK PEC STRETCH</i>
7		Ротация грудного отдела лёжа на спине (Скрутка лёжа, Супта Матсиендрасана) <i>Thoracic Rotation lying on back, SUPINE SPINAL TWIST, SUPTA MATSYENDRASANA</i> Норма: 30-60сек
8		ПИР: ротация грудного отдела стоя

