
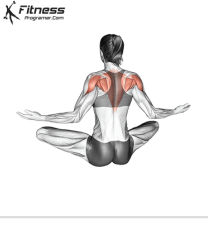
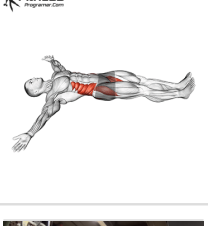
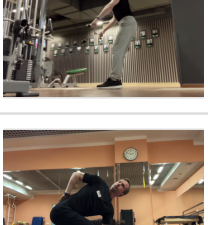
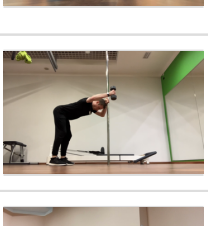
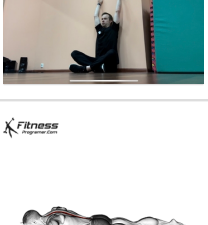







## Диагностические тесты:

Расстояние до отвеса

## Упражнения

1		Протракция и ретракция лопаток стоя <b>1 / 10</b>
2		Ретракция лопаток сидя <b>1 / 10</b>
3		Скрутка лёжа / Супта Матсиендрасана <b>1 / 10</b>
4		Шраги у нижнего блока (с прямыми руками) <b>1 / 10</b> 1 этап: 8-10x(≤15 ПМ) с остановкой в конечном положении на 1-2 сек
5		Раскрытие в грудном отделе сидя на пятках предплечья на полу, другая рука тыльной стороной кисти на крестце <b>1 / 10</b> 1 раз в день по 3 подхода в каждую сторону по 5-7 раз
6		V-подъём одной рукой (Трэп 3) (другая держится за опору) <b>1 / 10</b>
7		Подъём прямых рук над головой сидя по-турецки у стены <b>1 / 10</b>
8		Поза Сфинкса <b>1 / 10</b>

9		Разгибание грудного отдела лёжа на животе (руки вдоль тела "по швам") <b>1 / 10</b> 2-3 подхода по 10 раз
10	 <small>X Fitness Programmer Cam</small>	Раскрытие/сворачивание в колено-кистевой позиции (кошка) <b>1 / 10</b>
11		Ротация в «квадрате» на вдохе (Раскрытие в грудном отделе в позиции квадрат) <b>1 / 10</b> 4-8 раз меняя сторон
12		Мобилизация грудного отдела позвоночника в разгибание лёжа на ролле/медболе <b>1 / 10</b> 2 x 40-60 сек
13		Срывания чего-либо с дерева - тянусь вверх <b>3 / 10</b>
14		"Восьмёрка с чашками" <b>3 / 10</b>
15		Шраги+ (со сгибанием рук) со штангой <b>4 / 10</b>