













Диагностические тесты:

Расстояние до отвеса

Упражнения

1	 Fitness Programmer.Com	Раскрытие/сворачивание в колени-кистевой позиции (кошка) 1 / 10
2	 Fitness Programmer.Com	Протракция и ретракция лопаток стоя 1 / 10
3		Разгибание грудного отдела лёжа на животе (руки вдоль тела "по швам") 1 / 10 2-3 подхода по 10 раз
4		Подъем прямых рук над головой сидя по-турецки у стены 1 / 10
5		V-подъём одной рукой (Трэп 3) (другая держится за опору) 1 / 10

6		Ротация в «квадрате» на вдохе (Раскрытие в грудном отделе в позиции квадрат) 1 / 10 4-8 раз меняя сторон
7		Раскрытие в грудном отделе сидя на пятках предплечья на полу, другая рука тыльной стороной кисти на крестце 1 / 10 1 раз в день по 3 подхода в каждую сторону по 5-7 раз
8		Поза Сфинкса 1 / 10
9		Гиперэкстензия на полу с движением лопаток и разгибанием бедра (в руках палка) 1 / 10
10		Ретракция лопаток сидя/стоя ("Двери лифта") 1 / 10
11		Мобилизация грудного отдела позвоночника в разгибание лёжа на ролле/медболе/кирпиче 1 / 10 2 x 40-60 сек
12		Ротация грудного отдела лёжа на спине (Скрутка лёжа, Супта Матсиендрасана) 1 / 10 30-60сек

13		<p>Шраги у нижнего блока (с прямыми руками) 1 / 10</p> <p>1 этап: 8-10х(≤15 ПМ) с остановкой в конечном положении на 1-2 сек</p>
14		<p>Срывания чего-либо с дерева - тянусь вверх 3 / 10</p>
15		<p>"Восьмёрка с чашками" 3 / 10</p>
16		<p>Шраги+ (со сгибанием рук) со штангой 4 / 10</p>