Диагностические тесты:
Расстояние до отвеса

Упражнения

1		Протракция и ретракция лопаток стоя 1 / 10
2		Ретракция лопаток сидя 1 / 10
3		Скрутка лёжа / Супта Матсиендрасана 1 / 10
4		Шраги у нижнего блока (с прямыми руками) 1 / 10 1 этап: 8-10х(≤15 ПМ) с остановкой в конечном положении на 1-2 сек
5		Поза Сфинкса 1 / 10
6		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
7		V-подъём одной рукой (Трэп 3) (другая держится за опору) 1 / 10
8		Подъем прямых рук над головой сидя по-турецки у стены 1 / 10

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