

Основные стабилизаторы КПС:

1. БЯМ
2. Подвздошно-поясничная (особенно подвздошная часть)
3. Мышцы живота

## Упражнения

1		Тазовые часы <b>1 / 10</b>
2		Вращения/виляния тазом стоя <b>1 / 10</b>
3		Притягивание руками одного колена к груди лёжа на спине ноги согнуты в коленях стопы на полу <b>1 / 10</b> 3-4 раза в день * 3 подхода на ногу * удерживать притянутую ногу 20 сек