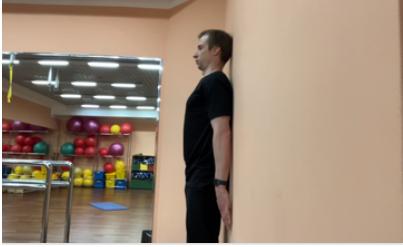


Основные стабилизаторы КПС:

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

## Упражнения

|   |                                                                                     |                                                                                          |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 |                                                                                     | "Восьмёрка с чашками" <span>3 / 10</span>                                                |
| 2 |                                                                                     | "Египетский шаг" <span>8 / 10</span>                                                     |
| 3 |                                                                                     | "Русский бильярд" <span>8 / 10</span>                                                    |
| 4 |                                                                                     | "Шея журавля" <span>4 / 10</span>                                                        |
| 5 |                                                                                     | #2 Scorpion spin (Handglide, вращение в упоре в живот) <span>2 / 10</span>               |
| 6 |  | #2steppushups <span>3 / 10</span>                                                        |
| 7 |  | #side2sidepushups <span>1 / 10</span>                                                    |
| 8 |                                                                                     | #squattwist + #highknees <span>3 / 10</span>                                             |
| 9 |  | #threadcrunches (Продевание ноги) / или с хлопком в ладоши под ногой <span>4 / 10</span> |

|    |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 10 |    | 1 Растижка подошвенного свода стопы и сгибателей пальцев стопы сидя нога на ногу <span style="background-color: #f0f0f0; padding: 2px 5px;">1 / 10</span>                                                                                                                                                                                                   |
| 11 |    | 1. Подготовка к hollowback: растяжка в плечах; стойка на руках; потянуть подколенные сухожилия (складка пополам); мостик <span style="background-color: #f0f0f0; padding: 2px 5px;">1 / 10</span>                                                                                                                                                           |
| 12 |    | 1. Ретракция головы сидя/стоя у вертикальной опоры и без (Втягивание головы) <span style="background-color: #f0f0f0; padding: 2px 5px;">1 / 10</span><br><ul style="list-style-type: none"> <li>• Маккензи: ≥10 с удержания, ≥12 повторений, 1-3 подхода, &lt;30 сек отдых (6-8 раз в день)</li> <li>• 2-3 подхода по 8-10 раз (3-4 раза в день)</li> </ul> |
| 13 |                                                                                     | 10-step (Forth & Back) <span style="background-color: #f0f0f0; padding: 2px 5px;">2 / 10</span>                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 14 |  | 2 steps footwork (2 шага от 7-steps) <span style="background-color: #f0f0f0; padding: 2px 5px;">1 / 10</span>                                                                                                                                                                                                                                               |
| 15 |  | 2 Растижка разгибателей пальцев стопы сидя на стуле/полу (дистальные отделы пальцев) <span style="background-color: #f0f0f0; padding: 2px 5px;">1 / 10</span>                                                                                                                                                                                               |
| 16 |  | 2-step <span style="background-color: #f0f0f0; padding: 2px 5px;">2 / 10</span>                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|    |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                    |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 17 |                                                                   | 2. Разгибание втянутой шеи в положении СИДЯ <span style="background-color: #f0f0f0; padding: 2px 5px;">1 / 10</span><br>6-8 раз в день по 10 движени                               |
| 18 |                                                                   | 2. Складка в pike hollow ногами опираясь на стену <span style="background-color: #f0f0f0; padding: 2px 5px;">2 / 10</span>                                                         |
| 19 | <br>INSPIRE: Вдохновение танц<br>1.1.<br>Шаги: front, side, cross | 2steps: Front-step, Back-step, Side-step<br>(+kick = salsa-step), Side Crossover step <span style="background-color: #f0f0f0; padding: 2px 5px;">1 / 10</span><br>2 мин непрерывно |
| 20 |                                                                  | 3 Растижка тыльной части стопы и нижней части ноги <span style="background-color: #f0f0f0; padding: 2px 5px;">1 / 10</span>                                                        |