

**Расслабляем мышцы спины, улучшаем мобильность позвоночника (и улучшаем тонус мышц спины):**

1. Арки руками
2. Плечевой мост
3. МФР мышц спины
4. «Виг вам» динамический
5. Дети: Осевое вытяжение у стены - давим на пальцы тренера под подбородком, а затылком скользим вверх
6. Дети: spine stretch с фитболом


**Включаем глубокие стабилизаторы:**




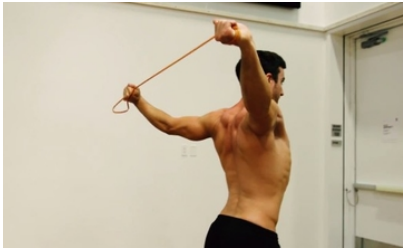
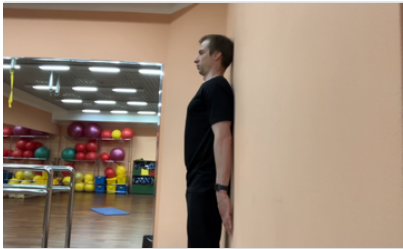

1. Упражнения в квадрате (Кошка-корова) (+дети)
2. Упражнения в планке







**Тренируем мышцы кора (активация прямой и поперечной мышц живота):**

1. Мёртвый жук (с провокациями) / Давление ладонью на колено в и.п. лёжа на спине (+дети)
2. В квадрате - плавание, стар
3. Динамические планки
4. Упражнения на баланс

## Упражнения

1		"Восьмёрка с чашками" 3 / 10
2		"Египетский шаг" 8 / 10
3		"Русский бильярд" 8 / 10
4		"Шея журавля" 4 / 10
5		#2 Scorpion spin (Handglide, вращение в упоре в живот) 2 / 10
6		#2steppushups 3 / 10

7		#side2sidepushups 1 / 10
8		#squattwist + #highknees 3 / 10
9		#threadcrunches (Продевание ноги) / или с хлопком в ладоши под ногой 4 / 10
10		1 Растяжка подошвенного свода стопы и сгибателей пальцев стопы сидя нога на ногу 1 / 10
11		1. Подготовка к hollowback: растяжка в плечах; стойка на руках; потянуть подколенные сухожилия (складка пополам); мостик 1 / 10
12		1. Ретракция головы сидя/стоя у вертикальной опоры и без (Втягивание ГОЛОВЫ) 1 / 10 <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) 2 / 10
14		2 steps footwork (2 шага от 7-steps) 1 / 10

15		2 Растяжка разгибателей пальцев стопы сидя на стуле/полу (дистальные отделы пальцев) 1 / 10
16		2-step 2 / 10
17		2. Разгибание втянутой шеи в положении сидя 1 / 10 6-8 раз в день по 10 движени
18		2. Складка в pike hollow ногами опираясь на стену 2 / 10
19		2steps: Front-step, Back-step, Side-step (+kick = salsa-step), Side Crossover step 1 / 10 2 мин непрерывно
20		3 Растяжка тыльной части стопы и нижней части ноги 1 / 10