

**СТАРТТЕСТ: 1.1 Пассивный наклон - Не симметричное сгибание (сзади)**

21.05.2026

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		Арки руками (+ пенный ролл) 1 / 10
2		Птица-собака (Квадроплекс, квадровет, квадрат) 1 / 10 2x20-30 на каждую ногу -> 4x40
3		Плечевой мост (с артикуляцией позвоночника) 1 / 10
4		Кошка (Кошка-собака / Кошечка / Кошка-верблюд / Кошка-корова) 1 / 10

5		<p>МФР грудного отдела позвоночника на ролле/сдвоенном МФР-мяче <b>1 / 10</b></p> <p>1 раз в день по 1 подходу по 1 мин в каждой точке</p>
6		<p>Планка с подъемом ноги <b>3 / 10</b></p>