1. Работаем с подвижностью позвоночника

Улучшать артикуляцию ШО:

1. Протракция/ретракция ШО сидя с эластичной лентой / Осевое вытяжение у стены (подбородком давим на пальцы тренера, затылком скользим вверх) / «Шея журавля»
2. Стоя разгибание плеч с лентой + поворот головы вправо/влево
3. Spine stretch

Улучшать артикуляцию ГО:

1. Chest lift
2. Assisted roll up
3. Spine stretch
4. Quadruped (квадрат) + эластичная лента
5. Rollover
6. Плечевой мост
7. Кошка-корова
8. Мобилизация грудного отдела позвоночника в разгибание лёжа на ролле/медболе

Улучшать артикуляцию ПО:

1. Тазовые часы
2. Roll down с эластичной лентой
3. Плечевой мост
4. Spine stretch
5. Rollover
6. Кошка-корова

2. Улучшать контроль сгибания позвоночника (укрепляем мышцы живота):

1. Сотня
2. Вытяжение по одной ноге (Single leg stretch)
3. Катание как мяч (Rolling like a ball)

Диагностические тесты:
Тест Отта на подвижность грудного отдела позвоночника в сгибание

Упражнения

1		Плечевой мост (с артикуляцией позвоночника) 1 / 10
2		Rolling like a ball (Катание как мяч) 1 / 10

3		Протракция/ретракция ШО сидя с эластичной лентой за головой 1 / 10
4		Разгибание плеч стоя с амортизатором/лентой + поворот головы вправо/влево 1 / 10
5		Spine stretch — вытяжение мышц спины, артикуляция позвоночника 1 / 10
6		Chest Lift (подъем грудной клетки) 1 / 10
7		Assisted roll up (подъем с поддержкой) 1 / 10
8		Quadruped (квадрат) + эластичная лента 1 / 10
9		Rollover (плуг) 1 / 10
10		Тазовые часы 1 / 10
11		Вытяжение одной ноги (Single leg Stretch) 1 / 10
12		Сотня (Hundred) 2 / 10
13		"Шея журавля" 4 / 10