

## 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		Chest Lift (подъем грудной клетки) <span>1 / 10</span>
2		Assisted roll up (подъем с поддержкой) <span>1 / 10</span>
3		Quadruped (квадрат) + эластичная лента <span>1 / 10</span>

4		Rollover (плуг) 1 / 10
5		Rolling like a ball (Катание как мяч) 1 / 10
6		Плечевой мост (с артикуляцией позвоночника) 1 / 10
7		Протракция/ретракция ШО сидя с эластичной лентой за головой 1 / 10
8		Тазовые часы 1 / 10
9		Разгибание плеч стоя с амортизатором/лентой + поворот головы вправо/влево 1 / 10
10		Вытяжение одной ноги (Single leg Stretch) 1 / 10
11		Spine stretch — вытяжение мышц спины, артикуляция позвоночника 1 / 10
12		Сотня (Hundred) 2 / 10
13		"Шея журавля" 4 / 10

