

- Вытягиваем мышцы, выпрямляющие позвоночник
  - Скручивание позвоночника (roll down / up)
  - Кошка-корова
- Вытягиваем квадратные м. поясницы
  - Z-сед боковой наклон (+ внутренняя ротация грудной клетки) - опорная рука строго сбоку (не впереди), тянемся за рукой и скручиваемся и вдох.
- Вытягиваем ромбовидные м.
  - Ретракция/протракция лопаток
- Вытягиваем прямую м. живота
  - Разгибание позвоночника в ИП лёжа на животе

## 2. Увеличивать подвижность позвоночника в горизонтальной плоскости

- Активируем внутр косые мышцы живота
  - Russian twist (повороты туловища руки перед грудью)
- Активируем наружные косые м. живота
  - Повороты с амортизатором стоя на коленях в маленькой амплитуде
- Активируем подвздошно-рёберную м.
  - Повороты с медболом в руках, стоя спиной к стене
- Активируем косые м. живота
  - ИП стоя боком к ДРТ удержание рукоятки двумя руками

## 3. Увеличивать раскрытие грудной клетки в стороны

- Активируем переднюю зубчатую м.
  - Дыхательные упражнения с задержкой дыхания
- Стретчинг межрёберных м.
  - Дыхание с сопротивлением на вдохе - резиновый амортизатор на середине рёбер (скакалка, полотенце, руки тренера с боков и давим)
- Активируем поперечную м.
  - Мёртвый жук





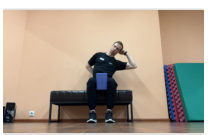


## 4. Стабилизировать положение таза

- Активируем БЯМ и СЯМ и мышцы кора
  - Ягодичный мост
- Активируем группы приводящих мышц
  - Лёжа на спине сжимаем медбол коленями (изометрическое напряжение)
- Активируем СЯМ и TFL
  - Отведение ноги в сторону стоя (небольшая амплитуда)



## Упражнения

---

**СТАРТТЕСТ: 2. Боковой наклон позвоночника (сзади) - Не симметричен право/лево или есть**

1		Мёртвый жук / на BOSU, роллере <b>1 / 10</b>
2		Посегментное сгибание позвоночника Roll down / Roll up <b>1 / 10</b>
3		Кошка (Кошка-собака / Кошечка / Кошка-верблюд / Кошка-корова) <b>1 / 10</b>
4		Z-сед боковой наклон + внутренняя ротация грудной клетки <b>1 / 10</b>
5		Протракция/ретракция лопаток в квадрате (Лопаточные отжимания в квадрате) <b>1 / 10</b>
6		Бхуджангасана   Поза кобры / Разгибание позвоночника в ИП лёжа на животе <b>1 / 10</b>
7		Жим Паллофа (антиротационный жим) в позиции колено-стопа / стоя <b>1 / 10</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2-3 подхода x 5-7раз (болевой/неболевой стороной в точке крепления если боль при прогибе назад/наклоне вперёд)</li> <li>• 3*10+10, 2с удержание в конечной точке</li> </ul>
8		Боковой наклон корпуса (латерофлексия) <b>1 / 10</b> 3-5 раз в день по 1 подходу по 7-10 раз
9		Повороты туловища («твист») сидя на стуле (руки перед грудью) <b>1 / 10</b> 1 раз в день по 1 подходу по 3-4 повторения
10		Повороты с амортизатором стоя на коленях в маленькой амплитуде <b>1 / 10</b>
11		Повороты с медболом в руках, стоя спиной к стене // передача медбола партнёру за спиной с поворотом корпуса стоя // на коленях // +передача броском <b>1 / 10</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• с партнёром: 10-15 повторений за подход</li> </ul>

**СТАРТТЕСТ: 2. Боковой наклон позвоночника**  
(сзади) - Не симметричен право/лево или есть

12		Дыхательные упражнения с задержкой дыхания <b>1 / 10</b>
13		Дыхание с сопротивлением на вдохе в позиции квадрат с резиной на середине ребер <b>1 / 10</b>
14		Лежа на спине сжимаем медбол коленями (изометрическое напряжение) <b>1 / 10</b>
15		Отведение ноги (в сторону) на блоке стоя <b>1 / 10</b>
16		<b>Ягодичный мостик</b> <b>2 / 10</b> 1. на первом этапе довести до 3 подходов по 1мин статика (удержание в верхнем положении) 2. дальше добавим динамики - по 30 повторений