

- 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. (**+дети**)
- 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 внутрь 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-реберную 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 межреберных м.
  - Дыхание с сопротивлением на вдохе - резиновый амортизатор на середине ребер (скакалка, полотенце, руки тренера с боков и давим) (**+дети**)
- 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) (**+дети**)

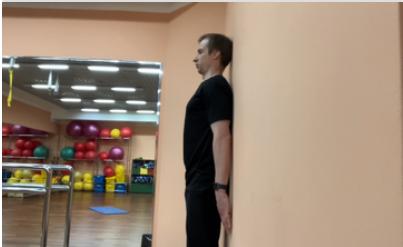
**Упражнения**

1		"Восьмёрка с чашками" 3 / 10
2		"Египетский шаг" 8 / 10

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

3		"Русский бильярд" <span style="background-color: #e0e0e0; padding: 2px;">8 / 10</span>
4		"Шея журавля" <span style="background-color: #e0e0e0; padding: 2px;">4 / 10</span>
5		#2 Scorpion spin (Handglide, вращение в упоре в живот) <span style="background-color: #e0e0e0; padding: 2px;">2 / 10</span>
6		#2steppushups <span style="background-color: #e0e0e0; padding: 2px;">3 / 10</span>
7		#side2sidepushups <span style="background-color: #e0e0e0; padding: 2px;">1 / 10</span>
8		#squattwist + #highknees <span style="background-color: #e0e0e0; padding: 2px;">3 / 10</span>
9		#threadcrunches (Продевание ноги) / или с хлопком в ладоши под ногой <span style="background-color: #e0e0e0; padding: 2px;">4 / 10</span>
10		1 Растворка подошвенного свода стопы и сгибателей пальцев стопы сидя нога на ногу <span style="background-color: #e0e0e0; padding: 2px;">1 / 10</span>
11		1. Подготовка к hollowback: растворка в плечах; стойка на руках; потянуть подколенные сухожилия (складка пополам); мостик <span style="background-color: #e0e0e0; padding: 2px;">1 / 10</span>

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

12		<p>1. Ретракция головы сидя/стоя у вертикальной опоры и без (Втягивание головы) <b>1 / 10</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Маккензи: ≥10 с удержания, ≥12 повторений, 1-3 подхода, &lt;30 сек отдыха (6-8 раз в день)</li><li>2-3 подхода по 8-10 раз (3-4 раза в день)</li></ul>
13		<p>10-step (Forth &amp; Back) <b>2 / 10</b></p>
14		<p>2 steps footwork (2 шага от 7-steps) <b>1 / 10</b></p>
15		<p>2 Растижка разгибателей пальцев стопы сидя на стуле/полу (дистальные отделы пальцев) <b>1 / 10</b></p>
16		<p>2-step <b>2 / 10</b></p>
17		<p>2. Разгибание втянутой шеи в положении СИДЯ <b>1 / 10</b></p> <p>6-8 раз в день по 10 движений</p>
18		<p>2. Складка в pike hollow ногами опираясь на стену <b>2 / 10</b></p>

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

19



2steps: Front-step, Back-step, Side-step  
(+kick = salsa-step), Side Crossover step 1 / 10

2 мин непрерывно

20



3 Растворяка тыльной части стопы и нижней  
части ноги 1 / 10