

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

1. Увеличивать подвижность позвоночника в саггитальной плоскости

14.02.2026

- 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 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) **(+дети)**
- Активируем поперечную м.
 - Мёртвый жук





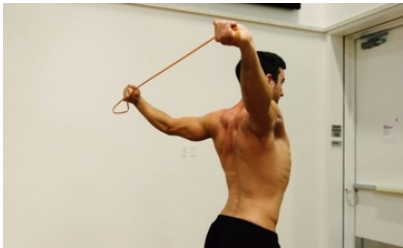
4. Стабилизировать положение таза

- 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)**

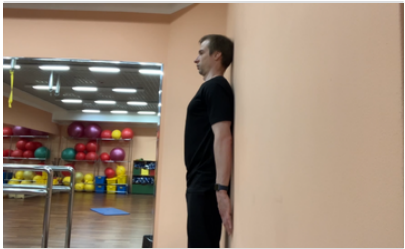




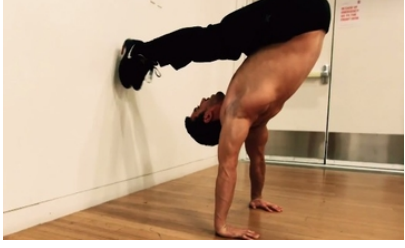
Упражнения

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" 8 / 10
4		"Шея журавля" 4 / 10
5		#2 Scorpion spin (Handglide, вращение в упоре в живот) 2 / 10
6		#2steppushups 3 / 10
7		#side2sidepushups 1 / 10
8		#squattwist + #highknees 3 / 10
9		#threadcrunches (Продевание ноги) / или с хлопком в ладоши под ногой 4 / 10
10		1 Растяжка подошвенного свода стопы и сгибателей пальцев стопы сидя нога на ногу 1 / 10
11		1. Подготовка к hollowback: растяжка в плечах; стойка на руках; потянуть подколенные сухожилия (складка пополам); мостик 1 / 10

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

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

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 Растяжка тыльной части стопы и нижней части ноги 1 / 10