

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

**1. Увеличивать подвижность позвоночника в саггитальной плоскости**

29.04.2026

- 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


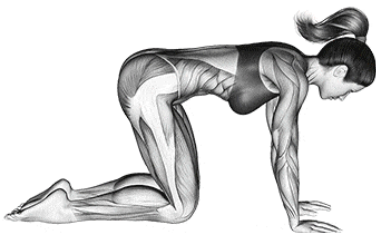

**4. Стабилизировать положение таза**

- 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)**


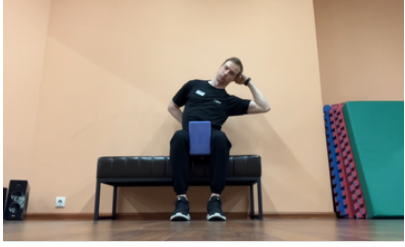



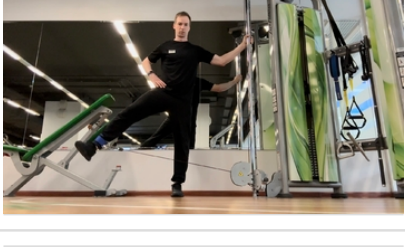

## Упражнения

1	Посегментное сгибание позвоночника Roll down / Roll up 1 / 10
---	---



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

2		Дыхательные упражнения с задержкой дыхания <b>1 / 10</b>
3		Лежа на спине сжимаем медбол коленями (изометрическое напряжение) <b>1 / 10</b>
4		Бхуджангасана   Поза кобры / Разгибание позвоночника в ИП лёжа на животе <b>1 / 10</b>
5		Кошка (Кошка-собака / Кошечка / Кошка-верблюд / Кошка-корова) <b>1 / 10</b>
6		Повороты туловища («твист») сидя на стуле (руки перед грудью) <b>1 / 10</b> 1 раз в день по 1 подходу по 3-4 повторения
7		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> • с партнёром: 10-15 повторений за подход
8		Дыхание с сопротивлением на вдохе в позиции квадрат с резиной на середине ребер <b>1 / 10</b>

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

9		<p>Жим Паллофа (антиротационный жим) в позиции колено-стопа / стоя <b>1 / 10</b></p> <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>
10		<p>Боковой наклон корпуса (латерофлексия) <b>1 / 10</b></p> <p>3-5 раз в день по 1 подходу по 7-10 раз</p>
11		<p>Боковой наклон (латерофлексия) в грудном отделе <b>1 / 10</b></p>
12		<p>Протракция/ретракция лопаток в квадрате (Лопаточные отжимания в квадрате) // одной рукой <b>1 / 10</b></p>
13		<p>Z-сед с фитболом и без: боковой наклон + внутренняя ротация грудной клетки <b>1 / 10</b></p>
14		<p>Отведение ноги (в сторону) на блоке стоя <b>1 / 10</b></p>
15		<p>Мёртвый жук / на BOSU, роллере <b>1 / 10</b></p>

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

16		<p><b>Ягодичный мостик</b> 2 / 10</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. на первом этапе довести до 3 подходов по 1мин статика (удержание в верхнем положении)</li><li>2. дальше добавим динамики - по 30 повторений</li></ol>
17		<p><b>Повороты с амортизатором/тросом стоя на коленях в маленькой амплитуде (точка крепления на разном уровне)</b> 4 / 10</p>