1. Увеличивать подвижность позвоночника в саггитальной плоскости

- 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		Мёртвый жук / на BOSU, роллере 1 / 10

2		Посегментное сгибание позвоночника Roll down / Roll up 1 / 10
3		Кошка (Кошка-собака / Кошечка / Кошка-верблюд / Кошка-корова) 1 / 10
4		Z-сед с фитболом и без: боковой наклон + внутренняя ротация грудной клетки 1 / 10
5		Протракция/ретракция лопаток в квадрате (Лопаточные отжимания в квадрате) // одной рукой 1 / 10
6		Бхуджангасана | Поза кобры / Разгибание позвоночника в ИП лёжа на животе 1 / 10
7		Жим Паллофа (антиротационный жим) в позиции колено-стопа / стоя 1 / 10 • 2-3 подхода х 5-7раз (болевой/неболевой стороной в точке крепления если боль при прогибе назад/наклоне вперёд) • 3*10+10, 2с удержание в конечной точке
8		Боковой наклон (латерофлексия) в грудном отделе 1 / 10
9		Боковой наклон корпуса (латерофлексия) 1 / 10 3-5 раз в день по 1 подходу по 7-10 раз
10		Повороты туловища («твист») сидя на стуле (руки перед грудью) 1 / 10 1 раз в день по 1 подходу по 3-4 повторения
11		Повороты с медболом в руках, стоя спиной к стене // передача медбола партнёру за спиной с поворотом корпуса стоя // на коленях // +передача броском 1 / 10 • с партнёром: 10-15 повторений за подход
12		Дыхательные упражнения с задержкой дыхания 1 / 10

13		Дыхание с сопротивлением на вдохе в позиции квадрат с резиной на середине ребер 1 / 10
14		Лежа на спине сжимаем медбол коленями (изометрическое напряжение) 1 / 10
15		Отведение ноги (в сторону) на блоке стоя 1 / 10
16		Ягодичный мостик 2 / 10 1. на первом этапе довести до 3 подходов по 1мин статика (удержание в верхнем положении) 2. дальше добавим динамики - по 30 повторений
17		Повороты с амортизатором/тросом стоя на коленях в маленькой амплитуде (точка крепления на разном уровне) 4 / 10