

1. Улучшать ротацию в верхнегрудном отделе

- Улучшаем мобильность верхнегрудного отдела
 - **Дети:** Вытяжение верхней трапеции - И.П. З сед, отталкиваться ладонью от пола и тянуться вверх затылком (и повернуть и наклонить голову в сторону от опорной руки)
 - ПИР: ротация грудного отдела стоя
 - Side to side (с кубиком между ног)
 - Book opening
 - Упражнения стоя в квадрате
 - **Дети:** Повороты за рукой И.П. лёжа на спине в позе звезды (рёбра закрыть)

2. Улучшать стабилизацию таза и поясницы

- Укрепляем мышцы кора
 - Звезда - повороты за рукой из положения «звезда» лёжа на спине
 - Эксцентрическая антиротация в мёртвом жуке
- Тренируем: ягодичные, широчайшую, переднюю зубчатую, косые живота, приводящие бедро
 - Swimming
- Укрепляем мышцы, отводящие и приводящие бедро
 - Т-планка
- **Дети:** Активация разгибателей поясничного отдела - Удержание спины из положения лёжа на животе (прямая гиперэкстензия на полу в статике)





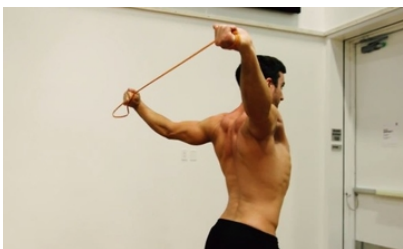
3. Развивать силу и гибкость правой и левой стороны / 4. передней и задней линии тела

- Укрепляем мышцы: широчайшую, переднюю зубчатую, косые живота
 - МФР широчайшей / косых / квадратной м. поясницы или стретчинг этих мышц
 - Стретчинг прямой м. живота
 - Side to side ноги на весу / Крест на крест: лёжа на спине создавать давление разноименных руки и ноги в пол руки и ноги друг в друга
 - Лёжа на спине вытяжение разноимённых ног и рук/ стоя в квадрате вытягивание разноименных рук и ног (+ квадрат с уменьшением площади опоры)
 - Повороты за рукой И.П. лёжа на спине в позе звезды (рёбра закрыть)
 - Spine twist (Russian twist)
 - Т-планка // Планка

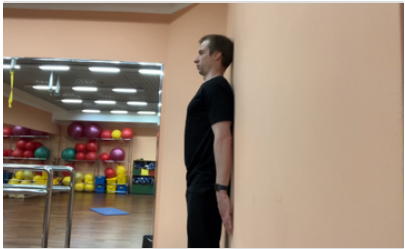




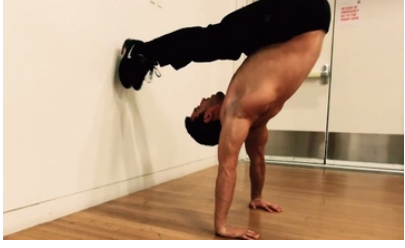
Упражнения

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



СТАРТТЕСТ: 3. Ротация позвоночника сидя - Не симметричное вращение вправо/влево. Есть

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: 3. Ротация позвоночника сидя - Не симметричное вращение вправо/влево. 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: 3. Ротация позвоночника сидя - Не симметричное вращение вправо/влево. 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