1. Улучшать ротацию в верхнегрудном отделе

- Улучшаем мобильность верхнегрудного отдела
    - **Дети:** Вытяжение верхней трапеции - И.П. Z 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		Эксцентрическая антиротация лёжа на полу в мёртвом жуке 1 / 10

2		Птица-собака (Квадроплекс, квадропет, квадрат) 1 / 10 2x20-30 на каждую ногу -> 4x40
3		Крест на крест: лёжа на спине создавать давление разноименных руки и ноги в пол руки и ноги друг в друга 1 / 10
4		Растяжка квадратной мышцы поясницы 1 / 10
5		Бхуджангасана | Поза кобры / Разгибание позвоночника в ИП лёжа на животе 1 / 10
6		Скручивания с поворотом за рукой из положения «звезда» лёжа на спине 1 / 10