

## 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




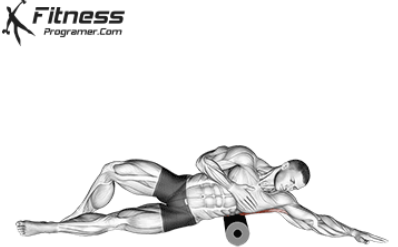

## Упражнения

1	Эксцентрическая антиротация лёжа на полу в мёртвом жуке 1 / 10
---	--




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

2		<p>Птица-собака (Квадроплекс, квадропет, квадрат) <b>1 / 10</b> 2x20-30 на каждую ногу -&gt; 4x40</p>
3		<p>Крест на крест: лёжа на спине создавать давление разноименных руки и ноги в пол руки и ноги друг в друга <b>1 / 10</b></p>
4		<p>Растяжка квадратной мышцы поясницы <b>1 / 10</b></p>
5		<p>Бхуджангасана   Поза кобры / Разгибание позвоночника в ИП лёжа на животе <b>1 / 10</b></p>
6		<p>Боковой наклон корпуса (латерофлексия) <b>1 / 10</b> 3-5 раз в день по 1 подходу по 7-10 раз</p>
7		<p>Скручивания с поворотом за рукой из положения «звезда» лёжа на спине <b>1 / 10</b></p>

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

8	 <p><b>Fitness</b> Programmer.Com</p>	Книжка (Раскрытие в грудном отделе лёжа на боку) <b>1 / 10</b>
9		Ротация в «квадрате» на вдохе (Раскрытие в грудном отделе в позиции квадрат) <b>1 / 10</b> 4-8 раз меняя сторон
10		Пловец (плавание) <b>1 / 10</b> 10-15 повторений
11	 <p><b>Fitness</b> Programmer.Com</p>	МФР широчайшей мышцы <b>1 / 10</b>
12	 <p><b>Fitness</b> Programmer.Com</p>	Релиз грудных мышц и передней дельты на ролле <b>1 / 10</b>

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

13		<p><b>Боковая планка (латеральная выносливость) 2 / 10</b></p> <p><b>При грыже:</b> 2x60сек. с колен // <b>или при боли в пояснице:</b> 3 подхода (с отдыхом 1 мин) по 5-7 дыхательных циклов болевой стороной вверх если боль при прогибе назад, или болевой стороной вниз если боль при наклоне вперёд.</p> <p>Среднее время удержания составляет:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• для молодых (21 год) тренированных людей: правая сторона, в среднем – 83 с, левая сторона – 86 с.</li><li>• для рабочих (34 года) без заболеваний поясницы обе стороны, в среднем 54 с.</li></ul> <p>При сбалансированном развитии мышц разница в выносливости сторон не должна превышать 5%.</p> <p><b>В нормальном состоянии</b> в динамике: 3x10-15 повторов</p>
14		<p><b>ПИР: ротация грудного отдела стоя 2 / 10</b></p>
15		<p><b>Side to side (Скручивание из стороны в сторону / Опускание согнутых ног на бок лёжа на спине) 3 / 10</b></p> <p>При грыж: 4-5 раз в день по 1 подходу по 2-3 раза с задержками 20-40 сек</p>
16		<p><b>Русский твист (V-стабилизация с ротацией) 4 / 10</b></p>