

1. Улучшать ротацию в верхнегрудном отделе

14.02.2026

- 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
 - **T-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 рук 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)**
 - **T-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 Растижка 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		<p>10-step (Forth & Back) 2 / 10</p>
14		<p>2 steps footwork (2 шага от 7-steps) 1 / 10</p>
15		<p>2 Растижка разгибателей пальцев стопы сидя на стуле/полу (дистальные отделы пальцев) 1 / 10</p>
16		<p>2-step 2 / 10</p>
17		<p>2. Разгибание втянутой шеи в положении СИДЯ 1 / 10 6-8 раз в день по 10 движени</p>
18		<p>2. Складка в pike hollow ногами опираясь на стену 2 / 10</p>

**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

