

1. Улучшать ротацию в верхнегрудном отделе

- Улучшаем мобильность верхнегрудного отдела
 - 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



2. Улучшать стабилизацию таза и поясницы


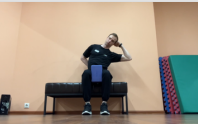






- Укрепляем мышцы кора
 - Звезда - повороты за рукой из положения «звезда» лёжа на спине
 - Эксцентрическая антиротация в мёртвом жуке
- Тренируем: ягодичные, широчайшую, переднюю зубчатую, косые живота, приводящие бедро
 - Swimming
- Укрепляем мышцы, отводящие и приводящие бедро
 - Т-планка

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, квадровет, 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: Квадратная мышца поясницы 1 / 10
5		Бхуджангасана Поза кобры / Разгибание позвоночника в ИП лёжа на животе 1 / 10
6		Боковой наклон корпуса (латерофлексия) 1 / 10 3-5 раз в день по 1 подходу по 7-10 раз
7		Скручивания с поворотом за рукой из положения «звезда» лёжа на спине 1 / 10
8		Книжка (Раскрытие в грудном отделе лёжа на боку) 1 / 10
9		Ротация в «квадрате» на вдохе (Раскрытие в грудном отделе в позиции квадрат) 1 / 10 4-8 раз меняя сторон
10		Пловец (плавание) 1 / 10 10-15 повторений
11		МФР широчайшей мышцы 1 / 10
12		Релиз грудных мышц и передней дельты на ролле 1 / 10

13		<p>Боковая планка (латеральная выносливость) 2 / 10</p> <p>При грыже: 2x60сек. с колен // или при боли в пояснице: 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">• для молодых (21 год) тренированных людей: правая сторона, в среднем – 83 с, левая сторона – 86 с.• для рабочих (34 года) без заболеваний поясницы обе стороны, в среднем 54 с. <p>При сбалансированном развитии мышц разница в выносливости сторон не должна превышать 5%. В нормальном состоянии в динамике: 3x10-15 повторений</p>
14		<p>ПИР: ротация грудного отдела стоя 2 / 10</p>
15		<p>Side to side (Скручивание из стороны в сторону / Опускание согнутых ног на бок лёжа на спине) 3 / 10</p> <p>При грыж: 4-5 раз в день по 1 подходу по 2-3 раза с задержками 20-40 сек</p>
16		<p>Русский твист (V-стабилизация с ротацией) 4 / 10</p>