1. Улучшать подвижность грудного отдела позвоночника

- Работаем с подвижностью позвоночника
  - МФР грудного отдела
  - Кошка
  - Квадрат + ротация

2. Улучшать подвижность и контроль лопаток

  - Протракция + ретракция (в квадрате / стоя руки на стене)

3. Улучшать подвижность и контроль поясничного отдела

- Работаем с подвижностью позвоночника
  - Наклоны таза - тазовые часы (лёжа или стоя)
  - Плечевой мост

4. Улучшать контроль НПП

- Координируем работу мышц спины, живота, ягодиц и плечевого пояса
  - Мёртвый жук
  - Планки
  - Противоротация эспандер или ДРТ (стоя или сидя)
  - Приседания с бодибаром за спиной
  - Наклон с бодибаром за спиной

5. Улучшать двигательный контроль в приседании

- Улучшаем двигательный контроль в приседании
  - Техника приседаний без отягощения (темп медленный, можно делать паузы в разных точках амплитуды для совершенствования контроля техники)
  - Приседания руки на стене (Overhead)

Упражнения

1		Наклоны с контролем нейтрального положения на двух ногах 1 / 10 По 2-3 подхода, 10-15 повторений с остановкой 1-5 сек в конечном положении, меняя положение рук после каждого подхода.
2		Протракция и ретракция лопаток стоя 1 / 10

3		Активная протракция плечевого пояса / Лопаточные отжимания 1 / 10 3x12 в медленном темпе
4		Приседания лицом к стене руки на стене (Overhead) 1 / 10
5		Растяжка: Злая кошка - низ спины (нижняя трапеция) 1 / 10
6		Приседания с гимнастической палкой/бодибаром вдоль позвоночника 1 / 10 20 раз до параллели с полом и с прямой спиной.
7		Протракция/ретракция лопаток в квадрате (Лопаточные отжимания в квадрате) // одной рукой 1 / 10
8		МФР грудного отдела позвоночника на ролле/сдвоенном МФР-мяче 1 / 10 1 раз в день по 1 подходу по 1 мин в каждой точке
9		Тазовые часы 1 / 10
10		Жим Паллофа (антиротационный жим) в позиции колено-стопа / стоя 1 / 10 • 2-3 подхода х 5-7раз (болевой/неболевой стороной в точке крепления если боль при прогибе назад/наклоне вперёд) • 3*10+10, 2с удержание в конечной точке
11		Ротация в «квадрате» на вдохе (Раскрытие в грудном отделе в позиции квадрат) 1 / 10 4-8 раз меняя сторон
12		Ротация корпуса у нижнего блока сидя на полу 2 / 10