

# 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		Протракция и ретракция лопаток стоя <span>1 / 10</span>
2		Тазовые часы <span>1 / 10</span>

**СТАРТТЕСТ: 4.1 Приседание - Недостаточная глубина приседания ИЗ-ЗА того что дальше**

3		<p>Приседания лицом к стене руки на стене (Overhead) <b>1 / 10</b></p>
4		<p>Жим Паллофа (антиротационный жим) в позиции колено-стопа / стоя <b>1 / 10</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 2-3 подхода x 5-7раз (болевой/неболевой стороной в точке крепления если боль при прогибе назад/наклоне вперёд)</li><li>• 3*10+10, 2с удержание в конечной точке</li></ul>
5		<p>МФР грудного отдела позвоночника на ролле/сдвоенном МФР-мяче <b>1 / 10</b></p> <p>1 раз в день по 1 подходу по 1 мин в каждой точке</p>
6		<p>Ротация в «квадрате» на вдохе (Раскрытие в грудном отделе в позиции квадрат) <b>1 / 10</b></p> <p>4-8 раз меняя сторон</p>
7		<p>Наклоны с контролем нейтрального положения на двух ногах <b>1 / 10</b></p> <p>По 2-3 подхода, 10-15 повторений с остановкой 1-5 сек в конечном положении, меняя положение рук после каждого подхода.</p>
8		<p>Приседания с гимнастической палкой/бодибаром вдоль позвоночника <b>1 / 10</b></p> <p>20 раз до параллели с полом и с прямой спиной.</p>
9		<p>Протракция/ретракция лопаток в квадрате (Лопаточные отжимания в квадрате) // одной рукой <b>1 / 10</b></p>

**СТАРТТЕСТ: 4.1 Приседание - Недостаточная глубина приседания И3-3А того что дальше**

10		<p>Активная протракция плечевого пояса / Лопаточные отжимания <b>1 / 10</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 3x12 в медленном темпе</li><li>• 3x(5-6)x3сек задержка (1мин отдых)</li></ul>
11		<p>Растяжка: Злая кошка - низ спины (нижняя трапеция) <b>1 / 10</b></p> <p>1-2 x 8-12раз медленно</p>
12		<p>Отработка навыка независимого наклона таза в облегчённых условиях <b>1 / 10</b></p> <p>10-15 наклонов таза пока отдыхаете между приседаниями.</p>
13		<p>Ротация корпуса у нижнего блока сидя на полу <b>2 / 10</b></p>