

- 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

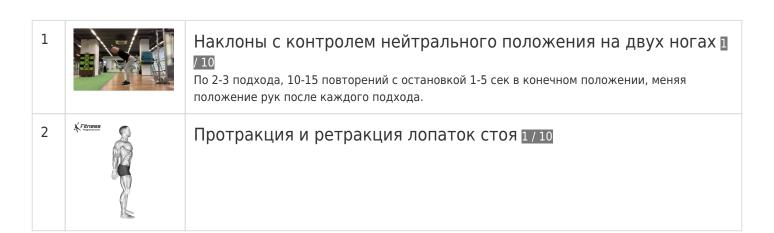
4. Улучшать контроль НПП

- 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



глубина приселания ИЗ-ЗД того что лальше 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 МФРмяче _{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, 2c 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