

- 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

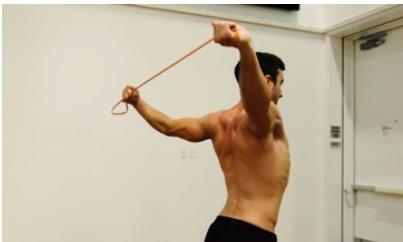
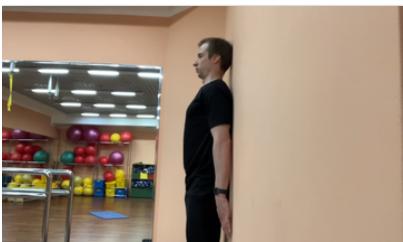
5. Улучшать двигательный контроль в приседании

- 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		"Восьмёрка с чашками" 3 / 10
2		"Египетский шаг" 8 / 10
3		"Русский бильярд" 8 / 10
4		"Шея журавля" 4 / 10
5		#2 Scorpion spin (Handglide, вращение в упоре в живот) 2 / 10

СТАРТТЕСТ: 4.1 Приседание - Недостаточная глубина приседания из-за того что дальше

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 Раствяжка 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
12		1. Ретракция головы сидя/стоя у вертикальной опоры и без (Втягивание головы) 1 / 10 <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		10-step (Forth & Back) 2 / 10

СТАРТТЕСТ: 4.1 Приседание - Недостаточная глубина приседания из-за того что дальше

14		2 steps footwork (2 шага от 7-steps) 1 / 10
15		2 Растижка разгибателей пальцев стопы сидя на стуле/полу (дистальные отделы пальцев) 1 / 10
16		2-step 2 / 10
17		2. Разгибание втянутой шеи в положении СИДЯ 1 / 10 6-8 раз в день по 10 движени
18		2. Складка в pike hollow ногами опираясь на стену 2 / 10
19		2steps: Front-step, Back-step, Side-step (+kick = salsa-step), Side Crossover step 1 / 10 2 мин непрерывно
20		3 Растижка тыльной части стопы и нижней части ноги 1 / 10