

**Диагностические тесты:**

Тест силовой выносливости приводящих мышц в закрытой и открытой цепи

## Упражнения

1		"Восьмёрка с чашками" <span style="background-color: #f0f0f0; padding: 2px;">3 / 10</span>
2		"Египетский шаг" <span style="background-color: #f0f0f0; padding: 2px;">8 / 10</span>
3		"Русский бильярд" <span style="background-color: #f0f0f0; padding: 2px;">8 / 10</span>
4		"Шея журавля" <span style="background-color: #f0f0f0; padding: 2px;">4 / 10</span>
5		#2 Scorpion spin (Handglide, вращение в упоре в живот) <span style="background-color: #f0f0f0; padding: 2px;">2 / 10</span>
6		#2steppushups <span style="background-color: #f0f0f0; padding: 2px;">3 / 10</span>
7		#side2sidepushups <span style="background-color: #f0f0f0; padding: 2px;">1 / 10</span>
8		#squattwist + #highknees <span style="background-color: #f0f0f0; padding: 2px;">3 / 10</span>
9		#threadcrunches (Продевание ноги) / или с хлопком в ладоши под ногой <span style="background-color: #f0f0f0; padding: 2px;">4 / 10</span>

10		<p>1 Растижка подошвенного свода стопы и сгибателей пальцев стопы сидя нога на ногу <a href="#">1 / 10</a></p>
11		<p>1. Подготовка к hollowback: растяжка в плечах; стойка на руках; потянуть подколенные сухожилия (складка пополам); мостик <a href="#">1 / 10</a></p>
12		<p>1. Ретракция головы сидя/стоя у вертикальной опоры и без (Втягивание головы) <a href="#">1 / 10</a></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Маккензи: ≥10 с удержания, ≥12 повторений, 1-3 подхода, &lt;30 сек отдых (6-8 раз в день)</li><li>• 2-3 подхода по 8-10 раз (3-4 раза в день)</li></ul>
13		<p>10-step (Forth &amp; Back) <a href="#">2 / 10</a></p>
14		<p>2 steps footwork (2 шага от 7-steps) <a href="#">1 / 10</a></p>
15		<p>2 Растижка разгибателей пальцев стопы сидя на стуле/полу (дистальные отделы пальцев) <a href="#">1 / 10</a></p>
16		<p>2-step <a href="#">2 / 10</a></p>

17		<p><b>2. Разгибание втянутой шеи в положении СИДЯ</b> <b>1 / 10</b> 6-8 раз в день по 10 движени</p>
18		<p><b>2. Складка в pike hollow ногами опираясь на стену</b> <b>2 / 10</b></p>
19	 <p>INSPIRE: Вдохновение танц 1.1. Шаги: front, side, cross</p>	<p>2steps: Front-step, Back-step, Side-step (+kick = salsa-step), Side Crossover step <b>1 / 10</b> 2 мин непрерывно</p>
20		<p><b>3 Растижка тыльной части стопы и нижней части ноги</b> <b>1 / 10</b></p>