




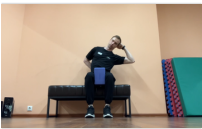




Упражнения

1		Лицевая тяга (к лицу) с амортизатором/резиной 1 / 10
2		Разведения рук с амортизатором/супер-бендом стоя (кресты, разрывы резины) 1 / 10
3		Активация нижней порции трапеции + расслабление верхней лёжа на боку 1 / 10
4		Перекаты по спине для улучшения подвижности позвоночно-рёберных суставов 1 / 10 1 раз в день 2-3 подхода по 8-10 раз
5		Разгибания позвоночника (гиперэкстензия) на полу/фитболе/BOSU 1 / 10 При функц. нестабильности поясницы: 2-3 раза в день по 1 подходу по 3-4 повторения с удержанием на 15 сек При мышечных болях в грудном отделе позвоночника: 1 раз в день по 3 подхода по 8-10 раз
6		МФР грудного отдела позвоночника на ролле/сдвоенном МФР-мяче 1 / 10 1 раз в день по 1 подходу по 1 мин в каждой точке
7		Боковой наклон корпуса (латерофлексия) 1 / 10 3-5 раз в день по 1 подходу по 7-10 раз
8		Подъем прямых рук над головой сидя по-турецки у стены 1 / 10
9		Разгибание грудного отдела лёжа на животе (руки вдоль тела "по швам") 1 / 10 2-3 подхода по 10 раз
10		Тяга гантели в наклоне 6 / 10