

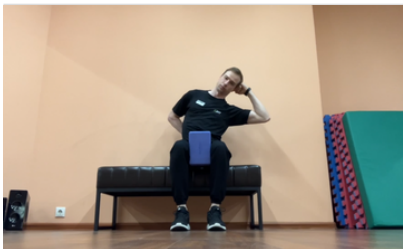







Упражнения

1		Активация нижней порции трапеции + расслабление верхней лёжа на боку 1 / 10
2		Разгибание грудного отдела лёжа на животе (руки вдоль тела "по швам") 1 / 10 2-3 подхода по 10 раз
3		Подъем прямых рук над головой сидя по-турецки у стены 1 / 10
4		Разведения рук с амортизатором/супер-бендом стоя (кресты, разрывы резины) 1 / 10
5		Боковой наклон корпуса (латерофлексия) 1 / 10 3-5 раз в день по 1 подходу по 7-10 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		Перекаты по спине для улучшения подвижности позвоночно-рёберных суставов 1 / 10 1 раз в день 2-3 подхода по 8-10 раз

8		<p>Разгибания позвоночника (гиперэкстензия) на полу/фитболе/BOSU 1 / 10</p> <p>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</p>
9		<p>Лицевая тяга (к лицу) с амортизатором/резиной 1 / 10</p>
10		<p>Тяга гантели в наклоне 6 / 10</p>