СТАРТТЕСТ 1.2 (ДЕТИ): Разгибание

ПОЗВОНОЧНИКА 10.08.202

Подвижность позвоночника в сагиттальной плоскости в разгибание. Вышагиваем вперёд, поднимаем прямые руки над головой и прогибаемся назад. Оцениваем сбоку равномерность разгибания позвоночника.

- 1. Улучшение подвижности позвоночника во всех сегментах (глубокие стабилизаторы позвоночника)
 - Сгибание и разгибание позвоночника сидя на коленях волна, начиная с головы
- 2. Повышение эластичности мышц кора (вытяжение прямой мышцы живота)
 - Разгибание позвоночника в и.п. лёжа на животе и на себя "пол подтянуть"
- 3. Активация мышц спины (активация разгибателей позвоночника)
 - Удержание спины из положения лёжа на животе руки вдоль корпуса вниз к бёдрам, ладонями давим в пол

Мышцы:

Мышцы-разгибатели позвоночника