Hollow back (hollow - вогнутый, вдавленный) - прогнутая спина, патологический лордоз.

Есть 2 вида холлоубэка:

- **Reverse planche** (arch hollowback) - прогиб в спине и ноги вытягиваются и опускаются
- **Invert hollowback** (pike hollow, "складка") - прогиб в спине, но ноги складываются на себя

1 этап: подготовка

1. Гибкость в плечах - с помощью пояса или резинки руки заводим назад через верх и тянем. Сначала широкий хват, постепенно укорачиваем хват
2. Уверенная стойка на руках
3. Растяжка подколенных сухожилий (для pike hollow)
4. Мостик (рекомендуется)

2 этап: складка ногами на стене

Встаём в стойку лицом к стене, складываемся ногами переступаем по стене ниже, смотрим на потолок через ноги.

3 этап: Hollowback без стены, пробуем вариации ногами

4. Arch hollowback на голове

5. Arch hollowback с опорой ногами о стену. Смотрим на потолок

6. Arch hollowback от пола из мостика одной ногой толкаемся