3 упражнения

Этап 1. Начинающий, предварительный этап

1

Разгибания позвоночника (гиперэкстензия) на полу/фитболе/BOSU

Норма:

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

2

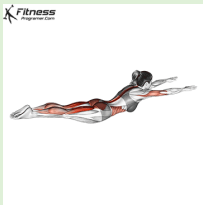
Гиперэкстензия на тренажере

Hyperextension

Норма:

2x12раз (остановки на 1-3 сек в исходном и конечном положении)

3



Пловец (плавание)

SWIMMING