Это может быть связано с плохим контролем мышц-разгибателей поясничного отдела позвоночника. Также может быть при укорочении хамстрингов

# Упражнения

| | | |
|---|---|---|
| 1 | | Тренировка разгибателей поясничного отдела позвоночника лёжа животом на крае стола 1 / 10 |