







3 упражнения

Этап 1. Начинающий, предварительный этап

1		1. Подготовка к hollowback: растяжка в плечах; стойка на руках; потянуть подколенные сухожилия (складка пополам); мостик
2		2. Складка в pike hollow ногами опираясь на стену
3		3. Hollowback без стены. Пробуем разные вариации ногами

3 упражнения

Этап 2. Средний уровень

1		4. Arch hollowback на голове
2		5. Arch hollowback с опорой ногами о стену. Смотрим на потолок
3		6. Arch hollowback от пола из мостика одной ногой толкаемся

1 упражнение

## Этап 3. Высокий уровень

1	Hollowback (см. план)
---	-----------------------

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