

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. Растворка 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