







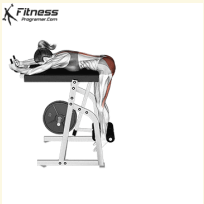


## 6 упражнений

## Этап 1. Начинаящий, предварительный этап

1		<p><b>Разгибания позвоночника (гиперэкстензия) на полу/фитболе/BOSU</b>  <i>Hyperextension on the floor/fitball/BOSU</i></p> <p>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</p>
2		<p><b>TRX – Разгибание спины с руками над головой (М) / TRX Overhead Back Extension</b>  <i>TRX Overhead Back Extension</i></p>
3		<p><b>Экстензии грудного отдела сидя (с 2 гирями между ног)</b></p>
4		<p><b>Удержание Соренсона</b>  <i>Sorenson hold</i></p> <p>Норма:          30 сек -&gt; 60 сек -&gt; с одной ногой</p>
5		<p><b>Гиперэкстензия на тренажере 45град / GHD</b>  <i>Hyperextension / GHD Hip extension</i></p> <p>Норма:          2x12раз (остановки на 1-3 сек в исходном и конечном положении)</p>
6		<p><b>Пловец (плавание)</b>  <i>SWIMMING</i></p> <p>Норма:          10-15 повторений</p>

## 5 упражнений

## Этап 2. Средний уровень

1		<p><b>Обратная гиперэкстензия ("Хвост скорпиона")</b>  <i>(FROG) REVERSE HYPEREXTENSION, Reverse hypers</i></p> <p>Норма:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-2-3 подхода по 10-12 раз (в дальнейшем через 2-3 месяца добавляем паузу сверху на 1-5 сек)</li> <li>• intermediate: 3x8x2-3sec</li> </ul>
2		<p><b>Экстензии (разгибания) грудного отдела на гхд</b></p>
3		<p><b>ГХД подъемы</b>  <i>Glute ham raises</i></p>
4		<p><b>Полная гиперэкстензия на полу   Супермэн // +с набивным мячом/гантелями</b>  <i>Full FLOOR HYPEREXTENSION   Superman</i></p> <p>Норма:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Супермен с набивным мячом: 6-10 повторений в подходе</li> </ul>
5		<p><b>Удержание Соренсона с горизонтальной тягой гантелей</b></p>

## 1 упражнение

## Этап 3. Высокий уровень

1



Тяга Джефферсона (которая наклоны Джефферсона)  
*Jefferson Curl*