







6 упражнений

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 |  | TRX - Разгибание спины с руками над головой (М) / TRX Overhead Back Extension <i>TRX Overhead Back Extension</i> |
| 3 |  | Экстензии грудного отдела сидя (с 2 гирями между ног) |
| 4 |  | Удержание Соренсона <i>Sorenson hold</i> Норма: 30 сек -> 60 сек -> с одной ногой |
| 5 |  | Гиперэкстензия на тренажере 45град / GHD <i>Hyperextension / GHD Hip extension</i> Норма: 2x12раз (остановки на 1-3 сек в исходном и конечном положении) |
| 6 |  | Пловец (плавание) <i>SWIMMING</i> Норма: 10-15 повторений |

