







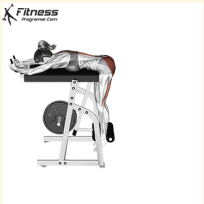



6 упражнений

Этап 1. Начинающий, предварительный этап

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

5 упражнений

Этап 2. Средний уровень

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

1 упражнение

Этап 3. Высокий уровень

1



Тяга Джефферсона (которая наклоны Джефферсона)
Jefferson Curl