

6 упражнений

Этап 1. Начинающий, предварительный этап

| | |
|---|--|
| 1 |  <p>Разгибания позвоночника (гиперэкстензия) на полу/фитболе/BOSU <i>Hyperextension on the floor/fitball/BOSU</i> 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> Норма: 30 сек -> 60 сек -> с одной ногой</p> |
| 5 |  <p>Гиперэкстензия на тренажере 45град / GHD <i>Hyperextension / GHD Hip extension</i> Норма: 2x12раз (остановки на 1-3 сек в исходном и конечном положении)</p> |
| 6 |  <p>Пловец (плавание) <i>SWIMMING</i> Норма: 10-15 повторений</p> |

5 упражнений

Этап 2. Средний уровень

| | | |
|---|--|---|
| 1 |  | Обратная гиперэкстензия ("Хвост скорпиона") (FROG) REVERSE HYPEREXTENSION, Reverse hypers Норма: • 1-2-3 подхода по 10-12 раз (в дальнейшем через 2-3 месяца добавляем паузу вверху на 1-5 сек) • intermediate: 3x8x2-3sec |
| 2 |  | Экстензии (разгибания) грудного отдела на гхд |
| 3 | | ГХД подъемы Glute ham raises |
| 4 |  | Полная гиперэкстензия на полу Супермэн // +с набивным мячом/гантелей Full FLOOR HYPEREXTENSION Superman Норма: • Супермен с набивным мячом: 6-10 повторений в подходе |
| 5 |  | Удержание Соренсона с горизонтальной тягой гантелей |

1 упражнение

Этап 3. Высокий уровень

1



Тяга Джейфера (которая наклоны Джейфера)
Jefferson Curl