

5 упражнений

Этап 1. Начинаящий, предварительный этап

1		<p>Скручивания Макгилла</p> <p><i>McGill's curl</i></p> <p>Норма: 10-15-20 раз на каждую ногу</p>
2		<p>Тренировка разгибателей поясничного отдела позвоночника лёжа животом на крае стола</p>
3		<p>Прогибы лёжа на боку (гиперэкстензия на боку)</p> <p>Норма: 1 раз в день по 2-3 подхода по 7-10 раз</p>
4		<p>Z-сед с фитболом и без: боковой наклон + внутренняя ротация грудной клетки</p>
5		<p>Полное разгибание туловища из положения лёжа (Кобра без напряжения разгибателей спины)</p> <p>Норма: 3 раза в день x 15 раз // При болях 6-8 раз в день по 10 раз // 1 раз в день 2-3 подхода по 10 раз (отдых между подходами 2 мин)</p>

