

5 упражнений**Этап 1. Начинающий, предварительный этап**

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

