


Это может быть связано с плохим контролем мышц-разгибателей поясничного отдела позвоночника. Также может быть при укорочении хамстрингов

## Упражнения

1		Тренировка разгибателей поясничного отдела позвоночника лёжа животом на крае стола <a href="#">1 / 10</a>
2		Отработка навыка независимого наклона таза в облегчённых условиях <a href="#">1 / 10</a> 10-15 наклонов таза пока отдыхаете между приседаниями.