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 1 / 10