

Подвижность позвоночника в сагиттальной плоскости в разгибание. Вышагиваем вперёд, поднимаем прямые руки над головой и прогибаемся назад. Оцениваем сбоку равномерность разгибания позвоночника.

**1. Улучшение подвижности позвоночника во всех сегментах (глубокие стабилизаторы позвоночника)**

- Сгибание и разгибание позвоночника сидя на коленях - волна, начиная с головы

**2. Повышение эластичности мышц кора (вытяжение прямой мышцы живота)**

- Разгибание позвоночника в и.п. лёжа на животе и на себя "пол подтянуть"

**3. Активация мышц спины (активация разгибателей позвоночника)**

- Удержание спины из положения лёжа на животе - руки вдоль корпуса вниз к бёдрам, ладонями давим в пол

---

**Мышцы:**[Мышцы-разгибатели позвоночника](#)