

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](#)