Принципы лечения и профилактики

- Утренняя разминка (15 мин) разогрев и растягивание мышц и связок
- Плавание брасом (опуская голову в воду) или на спине
- Закачивание мышц спины и брюшного пресса (весь торс) 2-3 раза в неделю
- **Регулярные массажи** (2-3 раза в году по 7-10 сеансов и 1 раз в неделю поддерживающий)
- Тепловые процедуры (баня, сауна и пр.)
- Избегать статических и осевых нагрузок
- Активный, подвижный образ жизни и всегда хорошее настроение

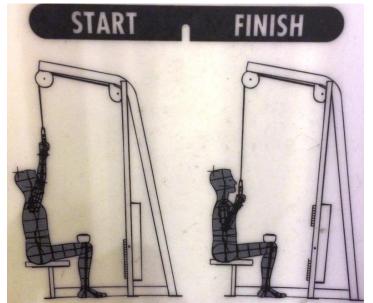






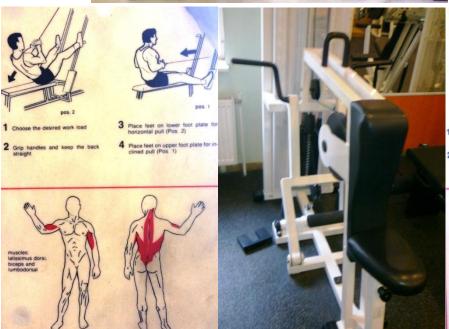


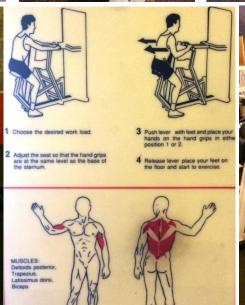
Плавно нарастающие нагрузки с 2-3 подходов по 3-4 раза до 5 подходов по 15 раз для₂ мужчин и 12 раз – для женщин. Только после этого прибавлять грузики.













5 подходов по 15 раз (м) и 12раз (ж)













Select the working load and get onto the platform, resting your hips against the back of the seat.

Take hold of a handle with the right hand and position the rest in front of your shoulders.















- 1. Не поднимать штангу.
- 2. Не делать становую тягу.
- 3. Можно делать жим штанги лежа, подтягиваться, отжиматься от пола и на брусьях.
- 4. Сидеть только с сохраненным поясничным лордозом (не гнуть спину «колесом»).