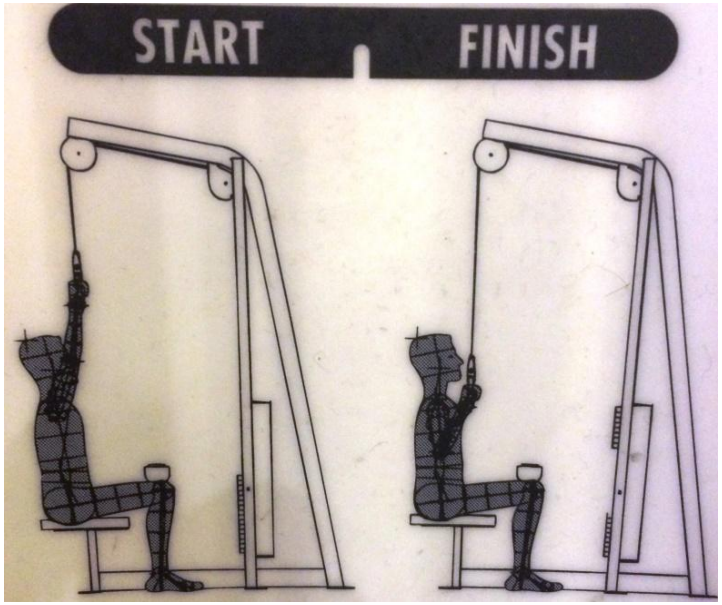
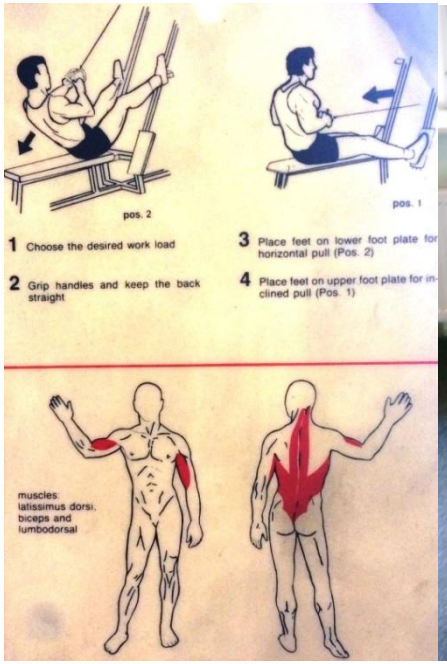
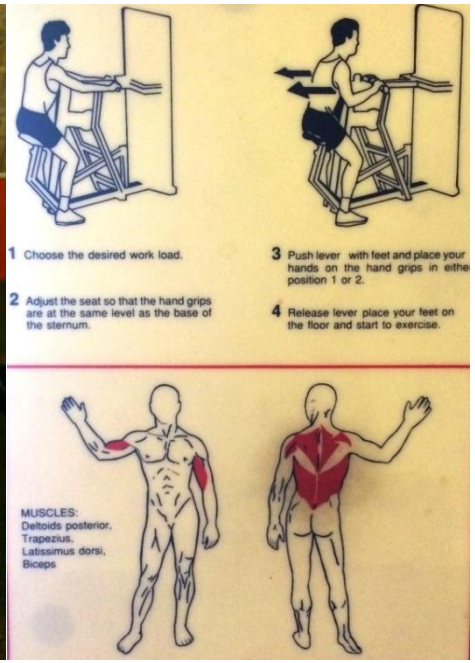
Принципы лечения и профилактики

- **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 для мужчин и 12 раз – для женщин. Только после этого прибавлять грузики.







- 5 подходов по 15 раз (м) и 12раз (ж)

Choose the desired work load
Adjust seat so that upper arms are horizontal as shown
3 Place feet on foot plate
4 Keep the trunk erect and pu backwards
scles:
r shoulder and
per back

pad B
pre-stretch lever
pad A
fig. 1
fig. 2
fig. 3
1 Release the pre-stretch lever (fig. 1) and lift pad B to a position that allows easy access to the machine.
2 Adjust the position of the seat until pad A is resting on the lower back immediately above the buttocks.
3 Adjust the position of pad B in relation to the shoulders.
4 Adjust the footplate so that the thighs are completely supported on the seat.
5 Select the required workload.
6 Release the pre-stretch lever once more and move to the maximum flexion position.
7 During the exercise make sure your body remains in contact with rolls A and B.
MUSCLES:
Transversospinalis
Epispinales
Interspinales
Longissimus dorsi
Iliocostalis

B
A
C
Adjust the sliding shoulder support using knobs A and B. (You should be leaning slightly forward with the front of your shoulders resting on the support).
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.
4 Release the lever C and turn your torso to the degree of rotation required.
5 Release lever C and make sure that the seat is locked in position. Place both hands on the handles and perform the exercise.
6 To perform the exercise on the other side, release lever C and repeat operations 4 and 5.
MUSCLES:
Oblique.
Intercostal.

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»).**