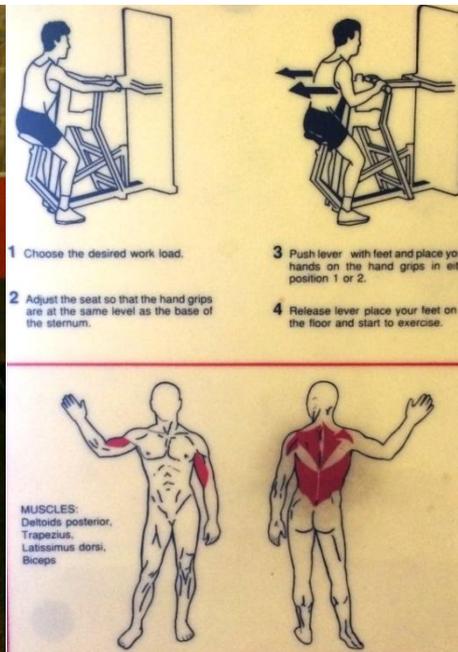
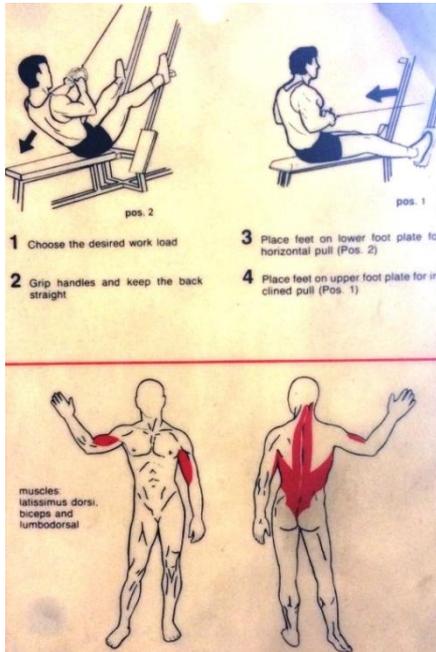
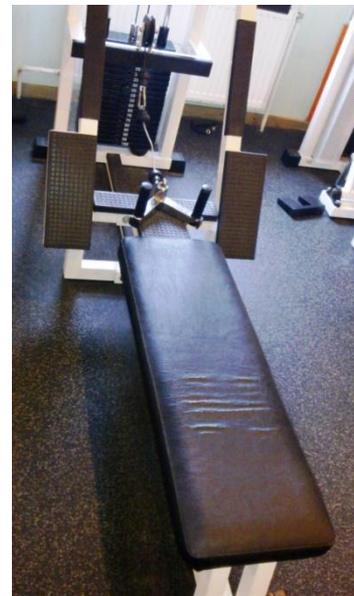
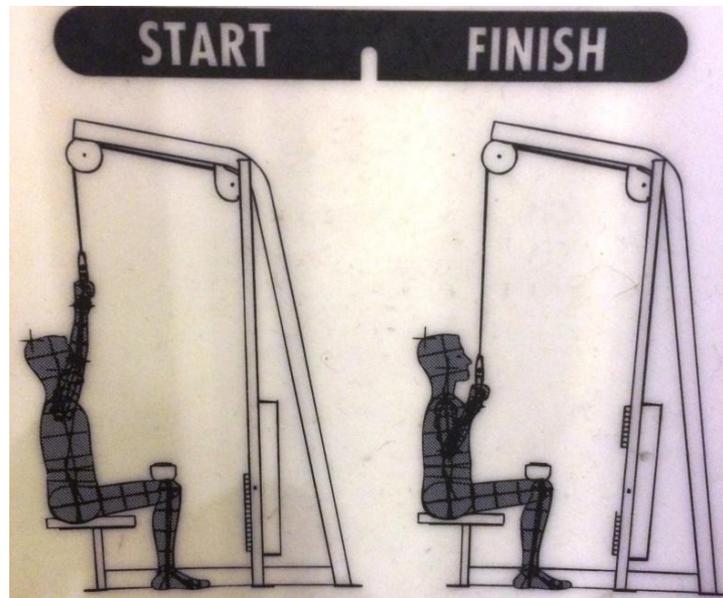


# Принципы лечения и профилактики

- **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<sub>2</sub> мужчин и 12 раз – для женщин. Только после этого прибавлять грузики.



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





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»).