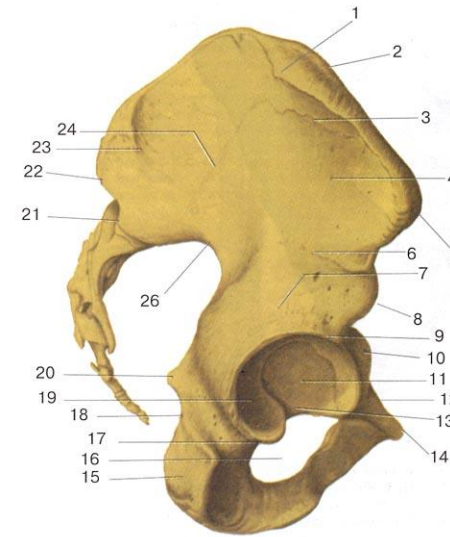


Безопасные наклоны

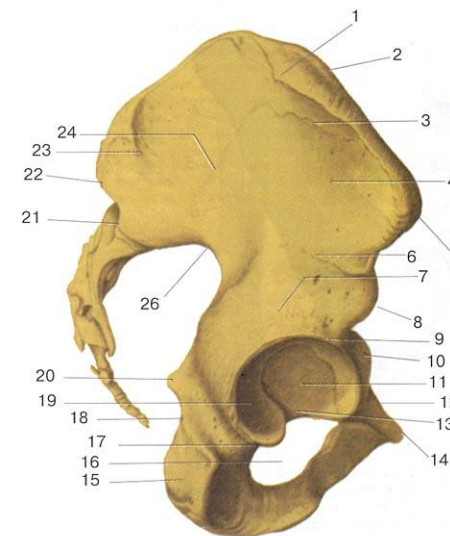
Роль глубокой антеверсии таза

Движения таза

- Антеверсия



- Ретроверсия



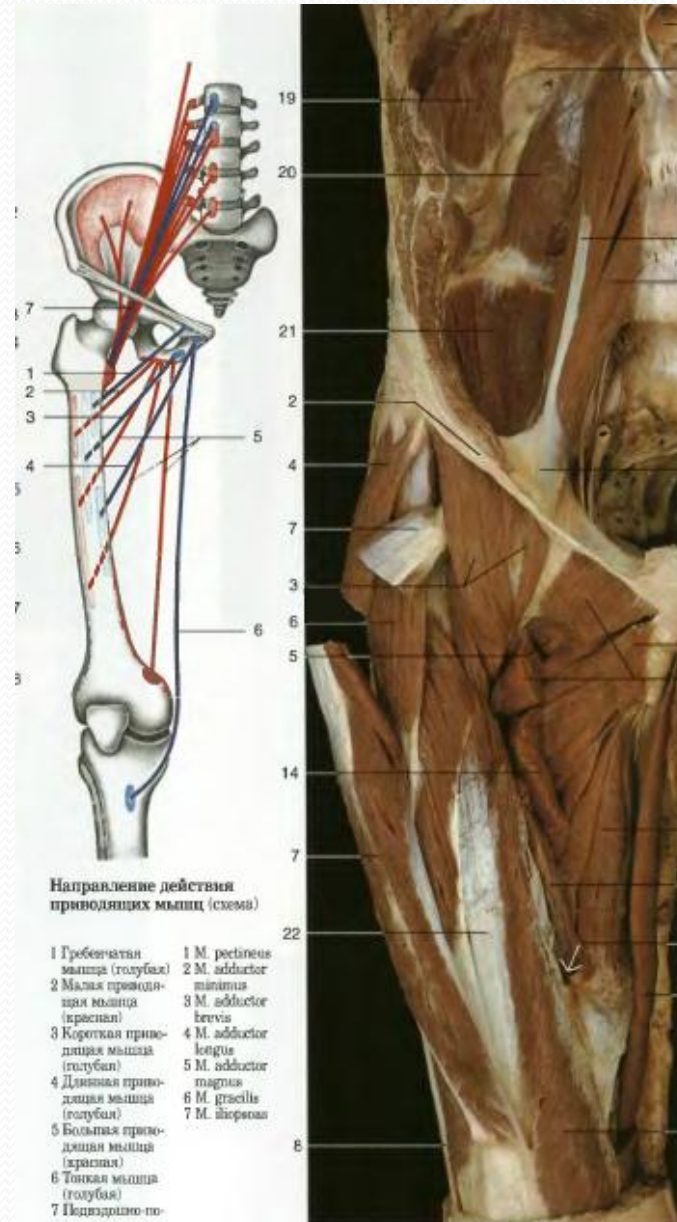
Антеверсия таза

- Четырехглавая мышца бедра
- Портняжная мышца



- Подвздошная мышца

- Поясничная мышца



Ретроверсия таза

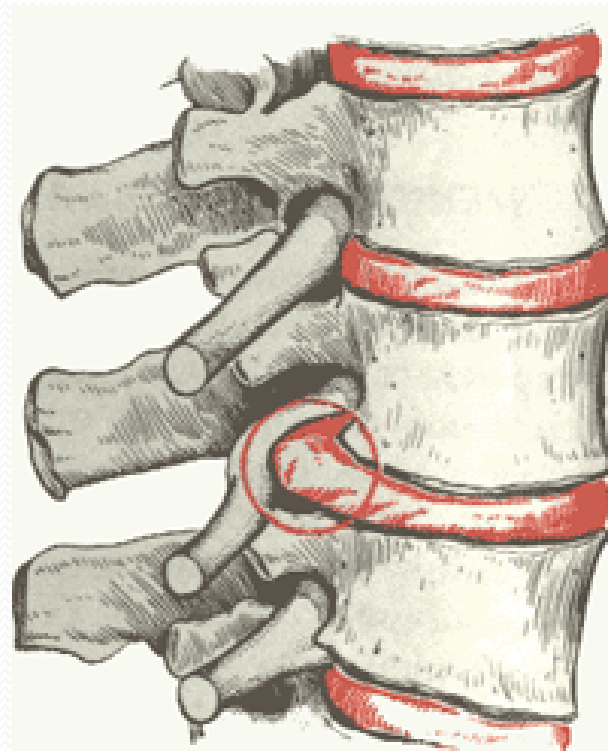
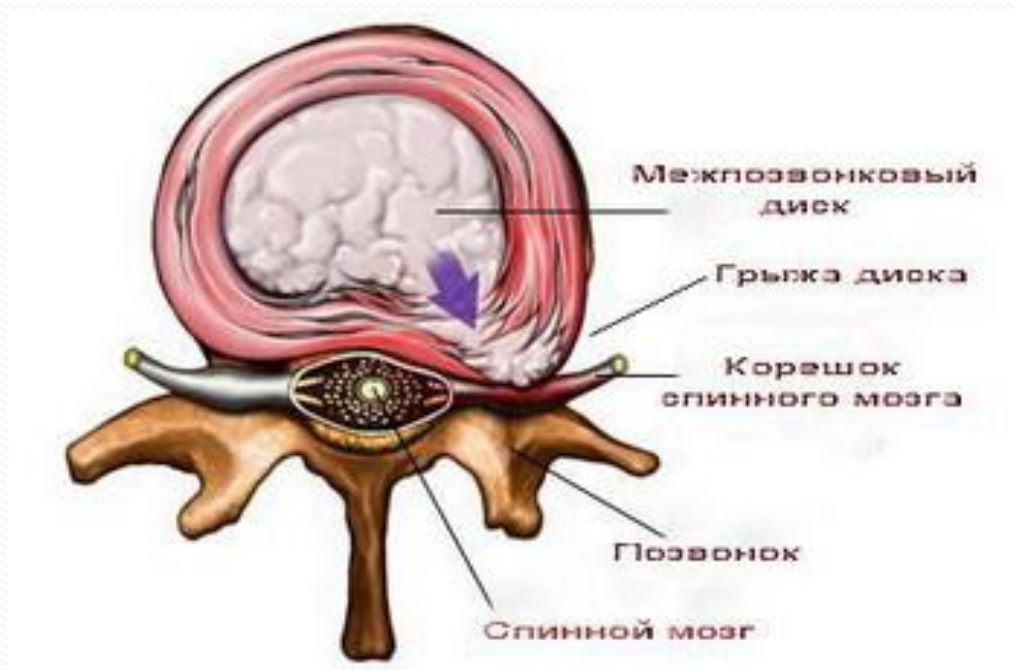
- Полуперепончатая мышца
- Полусухожильная мышца
- Двухглавая мышца бедра



Позвоночник. Межпозвоночный диск.



Схема образования грыжи диска. Воздействие грыжи на спинномозговые нервы.



Вывод №1

Глубокая антеверсия таза
предохраняет межпозвоночные
диски от сильного сдавливания.

Вывод №2

Глубокая антеверсия таза возможна только при достаточной длине мышц задней поверхности бедра.

Вывод №3

Удлинение мышц заднего бедра возможно только при полностью разогнутом, прямом коленном суставе



Спасибо за
внимание!