**Хаду**



*З боку хаду виглядає досить забавно, але головне*—*ефективність*

Гімнастика, розроблена Звіардом Арабулі, максимально концентрується на оздоровленні хребта і суглобів, особливо ефективна при хребетних грижах, коли заняття з вагами протипоказані. Її суть складають статичні або пасивні вправи, спрямовані на опрацювання глибоких м’язів спинного корсета. Під час заняття всі м’язи тіла максимально напружені, але хребет і суглоби не страждають, оскільки не навантажуються додатково обтяжувачами, і людина сама контролює ступінь напруги.