СТАРТТЕСТ: 1.1 Пассивный наклон - Не симметричное сгибание (сзади) СТАРТТЕСТ: 1.2 Пассивный наклон - Неравномерное сгибание (сбоку) СТАРТТЕСТ: 2. Боковой наклон позвоночника (сзади) - Не симметричен право/лево или есть замещающие движения СТАРТТЕСТ: 4.1 Приседание - Недостаточная глубина приседания ИЗ-ЗА того что дальше нарушается НПП поясницы

Упражнения

1		Плечевой мост (с артикуляцией позвоночника) 1 / 10
2		Разгибание грудного отдела позвоночника с ремнём 1 / 10 Каждые 2-3 часа (через 2 недели 2 раза в день) по 1 подходу по 7-10 раз.
3		Разгибания позвоночника (гиперэкстензия) на полу/фитболе/BOSU 1 / 10 При функц. нестабильности поясницы: 2-3 раза в день по 1 подходу по 3-4 повторения с удержанием на 15 сек При мышечных болях в грудном отделе позвоночника: 1 раз в день по 3 подхода по 8-10 раз
4		МФР квадратной мышцы поясницы 1 / 10 1 раз в день по 1 подходу по 1 мин в каждой точке
5		Кошка (Кошка-собака / Кошечка / Кошка-верблюд / Кошка-корова) 1 / 10
6		Жим Паллофа (антиротационный жим) в позиции колено-стопа / стоя 1 / 10 2-3 подхода х 5-7раз (болевой/неболевой стороной в точке крепления если боль при прогибе назад/наклоне вперёд)
7		Перекаты вперёд-назад в группировке 1 / 10
8		Полное разгибание туловища из положения лёжа (Кобра без напряжения разгибателей спины) 1 / 10 3 раза в день х 15 раз // При болях 6-8 раз в день по 10 раз // 1 раз в день 2-3 подхода по 10 раз (отдых между подходами 2 мин)

9		Разгибание туловища в положении стоя 1 / 10
10		Расслабление мышц спины лёжа на животе 1 / 10 6-8 раз в день по 4-5 мин
11		Сгибание туловища в положении лежа 1 / 10 5-6 раз в день по 5-6 движений
12		Частичное разгибание туловища 1 / 10 ~5 мин
13		Шаги с эластичной лентой в руке и зацепленной под стопой 1 / 10 4 подхода по 10-16 шагов (при боли - лента на болевой стороне при прогибе назад)
14		Боковая планка (Латеральная выносливость) 2 / 10 **При грыже:** 2х60сек. с колен // **или при боли в пояснице:** 3 подхода (с отдыхом 1 мин) по 5-7 дыхательных циклов болевой стороной вверх если боль при прогибе назад, или болевой стороной вниз если боль при наклоне вперёд. Среднее время удержания составляет: • для молодых (21 год) тренированных людей: правая сторона, в среднем – 83 с, левая сторона – 86 с. • для рабочих (34 года) без заболеваний поясницы обе стороны, в среднем 54 с. При сбалансированном развитии мышц разница в выносливости сторон не должна превышать 5%. В динамике: 3х10-15 повторений