Диагностические тесты:

Тест Шобера на подвижность поясницы в сгибание Тест ладони на переднезаднюю подвижность сегментов позвоночника

Упражнения

1		Плечевой мост (с артикуляцией позвоночника) 1 / 10
2		Кошка (Кошка-собака / Кошечка / Кошка-верблюд / Кошка-корова) 1 / 10
3		Боковое смещение корпусом с давлением руками на рёбра и таз 1 / 10 4-5 раз в день по 1 подходу по 8-10 раз
4		Перекаты вперёд-назад в группировке 1 / 10
5		Поза ребёнка (Баласана) 1 / 10 3 раза в день по 2-3 подхода по 7-10 раз
6		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)
7		Разгибание туловища в положении стоя 1 / 10
8		Ягодичный мостик 2 / 10