Диагностические тесты:
ММТ: Грушевидная мышца

Мышцы:
Грушевидная мышца

Упражнения

1		Растяжка грушевидной мышцы: сидя / стоя / поза голубя / лёжа 1 / 10 ПИР сидя: 2 раза в день по 4 подхода по 5-7 сек удержания с паузами 2-3 сек между циклами
2		МФР грушевидной мячиком 1 / 10
3		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)
4		Растяжка ягодичных и грушевидной лёжа на полу обхватив бедро 1 / 10
5		Частичное разгибание туловища 1 / 10 ~5 мин