



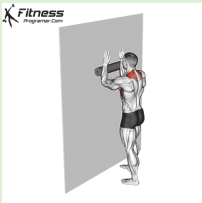

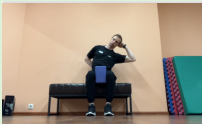





34 упражнения

Этап 1. Начинаящий, предварительный этап

1		Скрутка лёжа / Супта Матсиендрасана <i>SUPINE SPINAL TWIST / SUPTA MATSYENDRASANA</i>
2		Скручивание сидя на полу в сторону согнутой ноги
3		Бабочка В бабочке сидя сгибаемся позвонок-за-позвонком и потом раскручиваемся <i>BUTTERFLY STRETCH</i>
4		Плечевой мост (с артикуляцией позвоночника) <i>Bridging</i>
5		Срывания чего-либо с дерева - тянись вверх
6		Круг с поворотом корпуса [БЕЗ ГРЫЖИ!]
7		Разгибание грудного отдела позвоночника с ремнём Норма: Каждые 2-3 часа (через 2 недели 2 раза в день) по 1 подходу по 7-10 раз.
8		Side to side (Скручивание из стороны в сторону / Опускание согнутых ног на бок лёжа на спине) <i>HALF WIPERS / Side to side</i> Норма: При грыж: 4-5 раз в день по 1 подходу по 2-3 раза с задержками 20-40 сек
9		Арки руками (+ пенный ролл) <i>Arm arcs</i>
10		Разгибание грудного отдела позвоночника с поддержкой шеи руками Норма: 4-5 раз в день по 1 подходу по 7 раз
11		Посегментное сгибание позвоночника Roll down / Roll up <i>Roll down / Roll up</i>
12		Chest Lift (подъем грудной клетки) <i>Chest Lift</i>
13		Кошка (Кошка-собака / Кошечка / Кошка-верблюд / Кошка-корова) <i>CAT COW POSE</i>

14		Assisted roll up (подъем с поддержкой) <i>Assisted roll up</i>
15		Quadruped (квадрат) + эластичная лента
16		Rollover (плуг) <i>Rollover</i>
17		Разгибание грудного отдела позвоночника с опорой предплечьями о стену Норма: 2 раза в день (через 3 недели 3 раза в день) по 2 подхода по 6-8 раз
18		Раскрытие в грудном отделе сидя на пятках предплечья на полу, другая рука тыльной стороной кисти на крестце Норма: 1 раз в день по 3 подхода в каждую сторону по 5-7 раз
19		Передняя зубчатая с роллом/полотенцем/мини-бендом у стены // дальше без стены подъем рук с мини-бендом <i>SERRATUS WALL SLIDE WITH FOAM ROLLER</i> Норма: 3 x 15-20 раз
20		Упражнения в эксцентрике на трапеции
21		Разгибание разноименных руки и ноги в квадрате (активация мышц спины и стабилизаторов)
22		Боковой наклон корпуса (латерофлексия) Норма: 3-5 раз в день по 1 подходу по 7-10 раз
23		Разгибание грудного отдела лёжа на животе (руки вдоль тела "по швам") Норма: 2-3 подхода по 10 раз
24		Боковой наклон (латерофлексия) в грудном отделе
25		Повороты туловища («твист») сидя на стуле (руки перед грудью) <i>spine rotations / twists</i> Норма: 1 раз в день по 1 подходу по 3-4 повторения
26		Растягивание межрёберных мышц и улучшение подвижности болезненного ребра Норма: 1 раз в день до 10 подходов по 3-4 раза

27	 <p>Активация грудной мышцы и нормализация положения рёбер в опоре на предплечье</p>	<p>В опоре на предплечье снятие напряжения при межрёберной невралгии включением грудной мышцы и нормализацией положения рёбер</p> <p>Норма: 2 раза в день по 1 подходу 10 дыхательных циклов</p>
28		<p>Раскрытие/сворачивание в колено-кистевой позиции (кошка)</p> <p><i>KNEELING T-SPINE ROTATION / KNEELING BACK ROTATION</i></p>
29		<p>Повороты с медболом в руках, стоя спиной к стене // передача медбола партнёру за спиной с поворотом корпуса стоя // на коленях // +передача броском</p> <p>Норма: • с партнёром: 10-15 повторений за подход</p>
30		<p>Книжка (Раскрытие в грудном отделе лёжа на боку)</p> <p><i>LYING UPPER BODY ROTATION / Lying Thoracic rotation / Book opening</i></p>
31		<p>Ротация в «квадрате» на вдохе (Раскрытие в грудном отделе в позиции квадрат)</p> <p><i>KNEELING BACK ROTATION / Quadruped reach through</i></p> <p>Норма: 4-8 раз меняя сторон</p>
32		<p>Мобилизация грудного отдела позвоночника в разгибание лёжа на ролле/медболе</p> <p>Норма: 2 x 40-60 сек</p>
33		<p>Русалка в 3 в плоскостях</p>
34		<p>Сгибание и разгибание спины сидя держась руками под колени</p>

