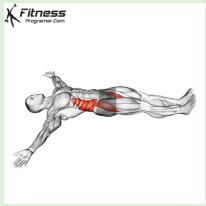
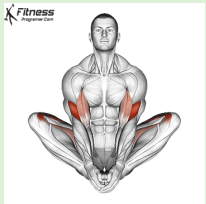
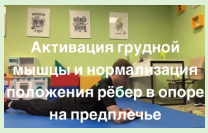
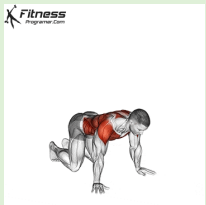
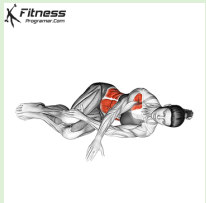
29 упражнений

Этап 1. Начинающий, предварительный этап

1	 Скрутка лёжа / Супта Матсиендрасана *SUPINE SPINAL TWIST / SUPTA MATSYENDRASANA*
2	Скручивание сидя на полу в сторону согнутой ноги
3	 Бабочка | В бабочке сидя сгибаемся позвонок-за-позвонком и потом раскручиваемся *BUTTERFLY STRETCH*
4	Плечевой мост (с артикуляцией позвоночника) *Bridging*
5	Срывания чего-либо с дерева - тянусь 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) *HALF WIPERS / Side to side* 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) *Arm arcs*

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 *Roll down / Roll up*
12	Chest Lift (подъем грудной клетки) *Chest Lift*
13	 Кошка (Кошка-собака / Кошечка / Кошка-верблюд / Кошка-корова) *CAT COW POSE*
14	Assisted roll up (подъем с поддержкой) *Assisted roll up*
15	Quadruped (квадрат) + эластичная лента
16	Rollover (плуг) *Rollover*
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 подъём рук с мини-бендом *SERRATUS WALL SLIDE WITH FOAM ROLLER* Норма: 3 x 15-20 раз
20	 Повороты туловища («твист») сидя на стуле (руки перед грудью) *spine rotations / twists* Норма: 1 раз в день по 1 подходу по 3-4 повторения
21	 Растягивание межрёберных мышц и улучшение подвижности болезненного ребра Норма: 1 раз в день до 10 подходов по 3-4 раза
22	 В опоре на предплечье снятие напряжения при межрёберной невралгии включением грудной мышцы и нормализацией положения ребер Норма: 2 раза в день по 1 подходу 10 дыхательных циклов
23	 Раскрытие/сворачивание в колено-кистевой позиции (кошка) *KNEELING T-SPINE ROTATION / KNEELING BACK ROTATION*
24	Повороты с медболом в руках, стоя спиной к стене

25	 Книжка (Раскрытие в грудном отделе лёжа на боку) *LYING UPPER BODY ROTATION / Lying Thoracic rotation / Book opening*
26	 Ротация в «квадрате» на вдохе (Раскрытие в грудном отделе в позиции квадрат) *KNEELING BACK ROTATION / Quadruped reach through* Норма: 4-8 раз меняя сторон
27	 Мобилизация грудного отдела позвоночника в разгибание лёжа на ролле/медболе Норма: 2 x 40-60 сек
28	Русалка в 3 в плоскостях
29	Сгибание и разгибание спины сидя держась руками под колени