

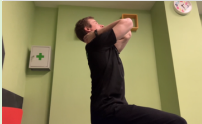


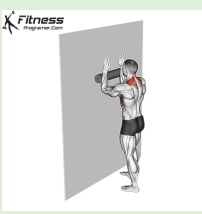



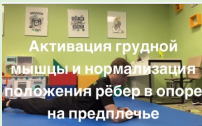



## 16 упражнений

## Этап 1. Начинаящий, предварительный этап

1		Бабочка: со сгибанием позвоночника / с прямой спиной <i>BUTTERFLY STRETCH</i>
2		Плечевой мост (с артикуляцией позвоночника) <i>Bridging</i>
3		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
4		Арки руками (+ пенный ролл) <i>Arm arcs</i>
5		Разгибание грудного отдела позвоночника с поддержкой шеи руками Норма: 4-5 раз в день по 1 подходу по 7 раз
6		Посегментное сгибание позвоночника Roll down / Roll up <i>Roll down / Roll up</i>
7		Кошка (Кошка-собака / Кошечка / Кошка-верблюд / Кошка-корова) <i>CAT COW POSE</i>
8		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
9		Передняя зубчатая с роллом/полотенцем/мини-бендом у стены // дальше без стены подъём рук с мини-бендом <i>SERRATUS WALL SLIDE WITH FOAM ROLLER</i> Норма: 3 x 15-20 раз
10		Упражнения в эксцентрике на трапеции
11		Разгибание разноименных руки и ноги в квадрате (активация мышц спины и стабилизаторов)
12		Гиперэкстензия на полу с движением лопаток и разгибанием бедра (в руках палка)

13		<p>Повороты туловища («твист») сидя на стуле (руки перед грудью)</p> <p><i>spine rotations / twists</i></p> <p>Норма:</p> <p>1 раз в день по 1 подходу по 3-4 повторения</p>
14		<p>В опоре на предплечье снятие напряжения при межрёберной невралгии включением грудной мышцы и нормализацией положения ребер</p> <p>Норма:</p> <p>2 раза в день по 1 подходу 10 дыхательных циклов</p>
15		<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:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>с партнёром: 10-15 повторений за подход</li> </ul>
16		<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:</p> <p>4-8 раз меняя сторон</p>



