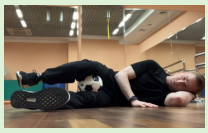
16 упражнений

Этап 1. Начинающий, предварительный этап

1	 Скручивания Макгилла *McGill's curl* Норма: 10-15-20 раз на каждую ногу
2	Тренировка разгибателей поясничного отдела позвоночника лёжа животом на крае стола
3	 Прогибы лёжа на боку (гиперэкстензия на боку) Норма: 1 раз в день по 2-3 подхода по 7-10 раз
4	Z-сед боковой наклон + внутренняя ротация грудной клетки
5	Тазовые часы *Pelvic Clock*
6	 Полное разгибание туловища из положения лёжа (Кобра без напряжения разгибателей спины) Норма: 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	 Расслабление мышц спины лёжа на животе Норма: 6-8 раз в день по 4-5 мин
8	 Частичное разгибание туловища Норма: ~5 мин

9	 Разгибание туловища в положении стоя
10	 Сгибание туловища в положении лежа Норма: 5-6 раз в день по 5-6 движений
11	 Сгибание из положения сидя Норма: 3-4 раза в день по 5-6 движений без паузы вниз.
12	Притягивание руками одного колена к груди лёжа на спине ноги согнуты в коленях стопы на полу Норма: 3-4 раза в день * 3 подхода на ногу * удерживать притянутую ногу 20 сек
13	Небольшая ротация позвоночника лежа на спине стопы на полу, колени как бы кладём в сторону на пол Норма: 3-4 раза в день * 3 подхода * 20 секун
14	 Боковое смещение корпусом с давлением руками на рёбра и таз Норма: 4-5 раз в день по 1 подходу по 8-10 раз
15	 Мобилизация седалищного нерва в положении лежа на боку через здоровую ногу Норма: 5-7 раз в день по 1 подходу по 20-25 движений (по 3-5 движений с постепенным выпрямлением нижней ноги)
16	 Шаги с эластичной лентой в руке и зацепленной под стопой Норма: 4 подхода по 10-16 шагов (при боли - лента на болевой стороне при прогибе назад)