









## 16 упражнений

## Этап 1. Начинаящий, предварительный этап

1		<p><b>Скручивания Макгилла</b> <i>McGill's curl</i></p> <p>Норма: 10-15-20 раз на каждую ногу</p>
2		<p><b>Тренировка разгибателей поясничного отдела позвоночника лёжа животом на крае стола</b></p>
3		<p><b>Прогибы лёжа на боку (гиперэкстензия на боку)</b></p> <p>Норма: 1 раз в день по 2-3 подхода по 7-10 раз</p>
4		<p><b>Z-сед боковой наклон + внутренняя ротация грудной клетки</b></p>
5		<p><b>Тазовые часы</b> <i>Pelvic Clock</i></p>
6		<p><b>Полное разгибание туловища из положения лёжа (Кобра без напряжения разгибателей спины)</b></p> <p>Норма: 3 раза в день x 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)</p>
7		<p><b>Расслабление мышц спины лёжа на животе</b></p> <p>Норма: 6-8 раз в день по 4-5 мин</p>
8		<p><b>Частичное разгибание туловища</b></p> <p>Норма: ~5 мин</p>
9		<p><b>Разгибание туловища в положении стоя</b></p>
10		<p><b>Сгибание туловища в положении лежа</b></p> <p>Норма: 5-6 раз в день по 5-6 движений</p>
11		<p><b>Сгибание из положения сидя</b></p> <p>Норма: 3-4 раза в день по 5-6 движений без паузы вниз.</p>
12		<p><b>Притягивание руками одного колена к груди лёжа на спине ноги согнуты в коленях стопы на полу</b></p> <p>Норма: 3-4 раза в день * 3 подхода на ногу * удерживать притянутую ногу 20 сек</p>

13		<p>Небольшая ротация позвоночника лежа на спине стопы на полу, колени как бы кладём в сторону на пол</p> <p>Норма: 3-4 раза в день * 3 подхода * 20 секунд</p>
14		<p>Боковое смещение корпусом с давлением руками на рёбра и таз</p> <p>Норма: 4-5 раз в день по 1 подходу по 8-10 раз</p>
15		<p>Мобилизация седалищного нерва в положении лежа на боку через здоровую ногу</p> <p>Норма: 5-7 раз в день по 1 подходу по 20-25 движений (по 3-5 движений с постепенным выпрямлением нижней ноги)</p>
16		<p>Шаги с эластичной лентой в руке и зацепленной под стопой</p> <p>Норма: 4 подхода по 10-16 шагов (при боли - лента на болевой стороне при прогибе назад)</p>



