











## 17 упражнений

## Этап 1. Начинаящий, предварительный этап

1		Тренировка разгибателей поясничного отдела позвоночника лёжа животом на крае стола
2		Скручивания Макгилла <i>McGill's curl</i> Норма: 10-15-20 раз на каждую ногу
3		Spine stretch — вытяжение мышц спины, артикуляция позвоночника <i>Spine stretch</i>
4		Прогибы лёжа на боку (гиперэкстензия на боку) Норма: 1 раз в день по 2-3 подхода по 7-10 раз
5		Z-сед с фитболом и без: боковой наклон + внутренняя ротация грудной клетки
6		Тазовые часы <i>Pelvic Clock</i>
7		Полное разгибание туловища из положения лёжа (Кобра без напряжения разгибателей спины) 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)
8		Расслабление мышц спины лёжа на животе Норма: 6-8 раз в день по 4-5 мин
9		Частичное разгибание туловища Норма: ~5 мин
10		Разгибание туловища в положении стоя
11		Сгибание туловища в положении лежа Норма: 5-6 раз в день по 5-6 движений
12		Сгибание из положения сидя Норма: 3-4 раза в день по 5-6 движений без паузы вниз.

13		<p>Притягивание руками одного колена к груди лёжа на спине ноги согнуты в коленях стопы на полу</p> <p>Норма: 3-4 раза в день * 3 подхода на ногу * удерживать притянутую ногу 20 сек</p>
14		<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>
15		<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>
16		<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>
17		<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>



