17 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		Spine stretch — вытяжение мышц спины, артикуляция позвоночника *Spine stretch*
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 *Pelvic Clock*
7		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)
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		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
14		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
15		Боковое смещение корпусом с давлением руками на рёбра и таз Норма: 4-5 раз в день по 1 подходу по 8-10 раз
16		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)
17		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)