










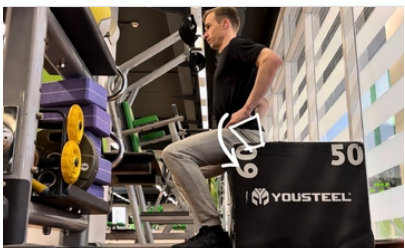





Грыжа диска поясничного отдела позвоночника (spinal disc herniation) Мышечные боли в поясничном отделе позвоночника  
 Тугоподвижность поясничного отдела позвоночника Функциональная нестабильность поясничного отдела позвоночника

## Упражнения

1		<p>Эксцентрическая антиротация лёжа на полу в мёртвом жуке <b>1 / 10</b></p>
2		<p>Жим Паллофа (антиротационный жим) в позиции колено-стопа / стоя <b>1 / 10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2-3 подхода x 5-7раз (болевой/неболевой стороной в точке крепления если боль при прогибе назад/наклоне вперёд)</li> <li>• 3*10+10, 2с удержание в конечной точке</li> </ul>
3		<p>Прогибы лёжа на боку (гиперэкстензия на боку) <b>1 / 10</b></p> <p>1 раз в день по 2-3 подхода по 7-10 раз</p>
4		<p>МФР прямой мышцы живота <b>1 / 10</b></p> <p>1 раз в день по 1 подходу по 1 мин в каждой точке</p>
5		<p>МФР квадратной мышцы поясницы <b>1 / 10</b></p> <p>1 раз в день по 1 подходу по 1 мин в каждой точке</p>
6		<p>Шаги с эластичной лентой в руке и зацепленной под стопой <b>1 / 10</b></p> <p>4 подхода по 10-16 шагов (при боли - лента на болевой стороне при прогибе назад)</p>

<p>7</p>		<p>Сгибание туловища в положении лежа <b>1 / 10</b> 5-6 раз в день по 5-6 движений</p>
<p>8</p>		<p>Разгибание туловища в положении стоя <b>1 / 10</b></p>
<p>9</p>		<p>Частичное разгибание туловища <b>1 / 10</b> ~5 мин</p>
<p>10</p>		<p>Расслабление мышц спины лёжа на животе <b>1 / 10</b> 6-8 раз в день по 4-5 мин</p>
<p>11</p>		<p>Разгибания позвоночника (гиперэкстензия) на полу/фитболе/BOSU <b>1 / 10</b> При функ. нестабильности поясницы: 2-3 раза в день по 1 подходу по 3-4 повторения с удержанием на 15 сек При мышечных болях в грудном отделе позвоночника: 1 раз в день по 3 подхода по 8-10 раз</p>
<p>12</p>		<p>Полное разгибание туловища из положения лёжа (Кобра без напряжения разгибателей спины) <b>1 / 10</b> 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>
<p>13</p>		<p>Отработка навыка независимого наклона таза в облегчённых условиях <b>1 / 10</b> 10-15 наклонов таза пока отдыхаете между приседаниями.</p>

14		<p><b>Боковая планка (латеральная выносливость)</b> 2 / 10</p> <p><b>При грыже:</b> 2x60сек. с колен // <b>или при боли в пояснице:</b> 3 подхода (с отдыхом 1 мин) по 5-7 дыхательных циклов болевой стороной вверх если боль при прогибе назад, или болевой стороной вниз если боль при наклоне вперёд.</p> <p>Среднее время удержания составляет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• для молодых (21 год) тренированных людей: правая сторона, в среднем – 83 с, левая сторона – 86 с.</li> <li>• для рабочих (34 года) без заболеваний поясницы обе стороны, в среднем 54 с.</li> </ul> <p>При сбалансированном развитии мышц разница в выносливости сторон не должна превышать 5%.</p> <p><b>В нормальном состоянии</b> в динамике: 3x10-15 повторений</p>
15		<p><b>Side to side (Скручивание из стороны в сторону / Опускание согнутых ног на бок лёжа на спине)</b> 3 / 10</p> <p>При грыж: 4-5 раз в день по 1 подходу по 2-3 раза с задержками 20-40 сек</p>
16		<p><b>Удержание Соренсона</b> 3 / 10</p> <p>30 сек -&gt; 60 сек -&gt; с одной ногой</p>