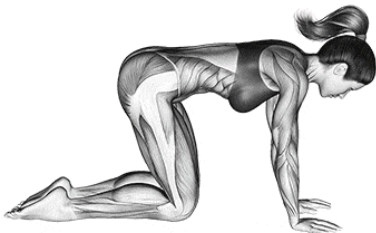
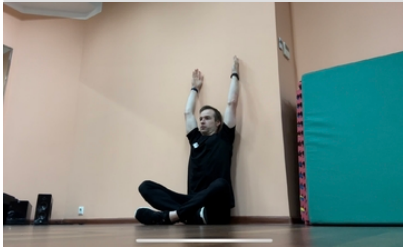















СТАРТТЕСТ 1.2 (ДЕТИ): Разгибание позвоночника | СТАРТТЕСТ: 1.1 Пассивный наклон - Не симметричное сгибание (сзади)
 СТАРТТЕСТ: 1.2 Пассивный наклон - Неравномерное сгибание (сбоку) | СТАРТТЕСТ: 2. Боковой наклон позвоночника (сзади)
 - Не симметричен право/лево или есть замещающие движения | СТАРТТЕСТ: 4.1 Приседание - Недостаточная глубина
 приседания ИЗ-ЗА того что дальше нарушается НПП поясницы

Упражнения

1		Плечевой мост (с артикуляцией позвоночника) 1 / 10
2		Кошка (Кошка-собака / Кошечка / Кошка-верблюд / Кошка-корова) 1 / 10
3		Разгибание грудного отдела лёжа на животе (руки вдоль тела "по швам") 1 / 10 2-3 подхода по 10 раз
4		Подъем прямых рук над головой сидя по-турецки у стены 1 / 10
5		Перекаты вперед-назад в группировке 1 / 10
6		Жим Паллофа (антиротационный жим) в позиции колено-стопа / стоя 1 / 10 <ul style="list-style-type: none"> • 2-3 подхода x 5-7раз (болевой/неболевой стороной в точке крепления если боль при прогибе назад/наклоне вперед) • 3*10+10, 2с удержание в конечной точке

7		<p>МФР квадратной мышцы поясницы 1 / 10</p> <p>1 раз в день по 1 подходу по 1 мин в каждой точке</p>
8		<p>Шаги с эластичной лентой в руке и зацепленной под стопой 1 / 10</p> <p>4 подхода по 10-16 шагов (при боли - лента на болевой стороне при прогибе назад)</p>
9		<p>Разгибание грудного отдела позвоночника с ремнём 1 / 10</p> <p>Каждые 2-3 часа (через 2 недели 2 раза в день) по 1 подходу по 7-10 раз.</p>
10		<p>Сгибание туловища в положении лежа 1 / 10</p> <p>5-6 раз в день по 5-6 движений</p>
11		<p>Разгибание туловища в положении стоя 1 / 10</p>
12		<p>Частичное разгибание туловища 1 / 10</p> <p>~5 мин</p>
13		<p>Расслабление мышц спины лёжа на животе 1 / 10</p> <p>6-8 раз в день по 4-5 мин</p>

14		<p>Боковой наклон (латерофлексия) в грудном отделе 1 / 10</p>
15		<p>Разгибания позвоночника (гиперэкстензия) на полу/фитболе/BOSU 1 / 10</p> <p>При функ. нестабильности поясницы: 2-3 раза в день по 1 подходу по 3-4 повторения с удержанием на 15 сек</p> <p>При мышечных болях в грудном отделе позвоночника: 1 раз в день по 3 подхода по 8-10 раз</p>
16		<p>Полное разгибание туловища из положения лёжа (Кобра без напряжения разгибателей спины) 1 / 10</p> <p>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>
17		<p>Боковая планка (латеральная выносливость) 2 / 10</p> <p>При грыже: 2x60сек. с колен // или при боли в пояснице: 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"> • для молодых (21 год) тренированных людей: правая сторона, в среднем – 83 с, левая сторона – 86 с. • для рабочих (34 года) без заболеваний поясницы обе стороны, в среднем 54 с. <p>При сбалансированном развитии мышц разница в выносливости сторон не должна превышать 5%.</p> <p>В нормальном состоянии в динамике: 3x10-15 повторений</p>