

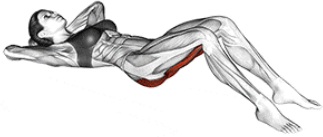







Диагностические тесты:

Тест Шобера на подвижность поясницы в сгибание Тест ладони на переднезаднюю подвижность сегментов позвоночника

Упражнения

1		Плечевой мост (с артикуляцией позвоночника) 1 / 10
2	 <small>Fitness Programmer.Com</small>	Кошка (Кошка-собака / Кошечка / Кошка-верблюд / Кошка-корова) 1 / 10
3		Боковое смещение корпусом с давлением руками на рёбра и таз 1 / 10 4-5 раз в день по 1 подходу по 8-10 раз
4	 <small>Fitness Programmer.Com</small>	Одна нога к груди (растяжка ягодичных и поясницы) 1 / 10
5		Перекаты вперёд-назад в группировке 1 / 10

6		<p>Поза ребёнка (Баласана) 1 / 10</p> <p>3 раза в день по 2-3 подхода по 7-10 раз</p>
7		<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>
8		<p>Разгибание туловища в положении стоя 1 / 10</p>
9		<p>Ягодичный мостик 2 / 10</p> <ol style="list-style-type: none">1. на первом этапе довести до 3 подходов по 1 мин статика (удержание в верхнем положении)2. дальше добавим динамики - по 30 повторений