

Варикоз Воспаление седалищного нерва Разная длина ног Синдром грушевидной мышцы Тендинопатия хамстрингов

Диагностические тесты:

6. Тест активный подъём прямой ноги

Упражнения

1



Полное разгибание туловища из положения лёжа (Кобра без напряжения разгибателей спины) **1 / 10**

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)