

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

Упражнения

1		<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>
---	---	---