





Диагностические тесты:

ММТ: Грушевидная мышца

Мышцы:

Грушевидная мышца

Упражнения

1		<p>Растяжка грушевидной мышцы: сидя / стоя / поза лебедя(голубя) / лёжа 1 / 10</p> <p>ПИР сидя: 2 раза в день по 4 подхода по 5-7 сек удержания с паузами 2-3 сек между циклами</p>
2		<p>МФР грушевидной мячиком 1 / 10</p>
3		<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>
4		<p>Растяжка ягодичных и грушевидной лёжа на полу обхватив бедро 1 / 10</p>
5		<p>Частичное разгибание туловища 1 / 10</p> <p>~5 мин</p>