





**Диагностические тесты:**

ММТ: Грушевидная мышца

**Мышцы:**

Грушевидная мышца

**Упражнения**

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