Упражнения

1		Планка (на предплечьях) 1 / 10 • В норме способность удерживать планку 70 сек на предплечьях. • При функц.нестабильности поясницы: планка с колен: 2-3 подхода х 5-7 вдохов и выдохов в планке • Круговая: 15 сек; • Упражнение: ->90 сек
2		Разгибания позвоночника (гиперэкстензия) на полу/фитболе/BOSU 1 / 10 При функц. нестабильности поясницы: 2-3 раза в день по 1 подходу по 3-4 повторения с удержанием на 15 сек При мышечных болях в грудном отделе позвоночника: 1 раз в день по 3 подхода по 8-10 раз
3		Жим Паллофа (антиротационный жим) в позиции колено-стопа / стоя 1 / 10 • 2-3 подхода х 5-7раз (болевой/неболевой стороной в точке крепления если боль при прогибе назад/наклоне вперёд) • 3*10+10, 2с удержание в конечной точке
4		Шаги с эластичной лентой в руке и зацепленной под стопой 1 / 10 4 подхода по 10-16 шагов (при боли - лента на болевой стороне при прогибе назад)
5		Боковая планка (латеральная выносливость) 2 / 10 **При грыже:** 2х60сек. с колен // **или при боли в пояснице:** 3 подхода (с отдыхом 1 мин) по 5-7 дыхательных циклов болевой стороной вверх если боль при прогибе назад, или болевой стороной вниз если боль при наклоне вперёд. Среднее время удержания составляет: • для молодых (21 год) тренированных людей: правая сторона, в среднем – 83 с, левая сторона – 86 с. • для рабочих (34 года) без заболеваний поясницы обе стороны, в среднем 54 с. При сбалансированном развитии мышц разница в выносливости сторон не должна превышать 5%. **В нормальном состоянии** в динамике: 3х10-15 повторений
6		МФР ягодичных мышц на мячике 1 (+малая ягодичная) 2 / 10 2-3 подхода по 15-20 движений (находя самое болезненное место)