


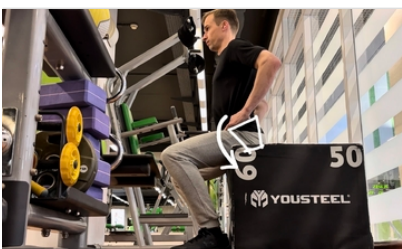



1		<p><b>Планка (на предплечьях) 1 / 10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• В норме способность удерживать планку 70 сек на предплечьях.</li> <li>• При функц.нестабильности поясницы: планка с колен: 2-3 подхода x 5-7 вдохов и выдохов в планке</li> <li>• Круговая: 15 сек;</li> <li>• Упражнение: -&gt;90 сек</li> </ul>
2		<p><b>Разгибания позвоночника (гиперэкстензия) на полу/фитболе/BOSU 1 / 10</b></p> <p>При функц. нестабильности поясницы: 2-3 раза в день по 1 подходу по 3-4 повторения с удержанием на 15 сек</p> <p>При мышечных болях в грудном отделе позвоночника: 1 раз в день по 3 подхода по 8-10 раз</p>
3		<p><b>Жим Паллофа (антиротационный жим) в позиции колена-стопа / стоя 1 / 10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2-3 подхода x 5-7раз (болевой/неболевой стороной в точке крепления если боль при прогибе назад/наклоне вперёд)</li> <li>• 3*10+10, 2с удержание в конечной точке</li> </ul>
4		<p><b>Отработка навыка независимого наклона таза в облегчённых условиях 1 / 10</b></p> <p>10-15 наклонов таза пока отдыхаете между приседаниями.</p>
5		<p><b>Боковая планка (латеральная выносливость) 2 / 10</b></p> <p><b>При грыже:</b> 2x60сек. с колен // <b>или при боли в пояснице:</b> 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.</p> <p>Среднее время удержания составляет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• для молодых (21 год) тренированных людей: правая сторона, в среднем – 83 с, левая сторона – 86 с.</li> <li>• для рабочих (34 года) без заболеваний поясницы обе стороны, в среднем 54 с.</li> </ul> <p>При сбалансированном развитии мышц разница в выносливости сторон не должна превышать 5%.</p> <p><b>В нормальном состоянии</b> в динамике: 3x10-15 повторений</p>