







1		<p>Планка (на предплечьях) <b>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></ul>
2		<p>Разгибания позвоночника (гиперэкстензия) на полу/фитболе/BOSU <b>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 При мышечных болях в грудном отделе позвоночника: 1 раз в день по 3 подхода по 8-10 раз</p>
3		<p>Жим Паллофа (антиротационный жим) в позиции колено-стопа / стоя <b>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 вперед)</li><li>• 3*10+10, 2с удержание в конечной точке</li></ul>
4		<p>Шаги с эластичной лентой в руке и зацепленной под стопой <b>1 / 10</b></p> <p>4 подхода по 10-16 шагов (при боли - лента на болевой стороне при прогибе назад)</p>
5		<p>Боковая планка (латеральная выносливость) <b>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 вперед.</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%. <b>В нормальном состоянии</b> в динамике: 3x10-15 повторений</p>
6		<p>МФР ягодичных мышц на мячике 1 (+малая ягодичная) <b>2 / 10</b></p> <p>2-3 подхода по 15-20 движений (находя самое болезненное место)</p>