



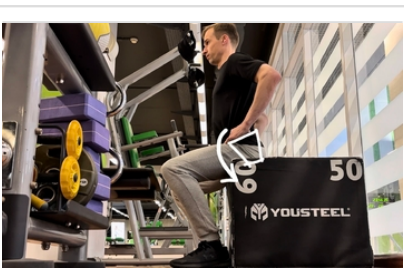


1		<p><b>Жим Паллофа (антиротационный жим) в позиции колена-стопа / стоя <span>1 / 10</span></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 2-3 подхода x 5-7раз (болевой/неболевой стороной в точке крепления если боль при прогибе назад/наклоне вперёд)</li><li>• 3*10+10, 2с удержание в конечной точке</li></ul>
2		<p><b>Шаги с эластичной лентой в руке и зацепленной под стопой <span>1 / 10</span></b></p> <p>4 подхода по 10-16 шагов (при боли - лента на болевой стороне при прогибе назад)</p>
3		<p><b>Планка (на предплечьях) <span>1 / 10</span></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>
4		<p><b>Разгибания позвоночника (гиперэкстензия) на полу/фитболе/BOSU <span>1 / 10</span></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>
5		<p><b>Отработка навыка независимого наклона таза в облегчённых условиях <span>1 / 10</span></b></p> <p>10-15 наклонов таза пока отдыхаете между приседаниями.</p>

6 Боковая планка (латеральная

выносливость) 2 / 10



**При грыже:** 2x60сек. 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: 3x10-15 повторений

7 МФР ягодичных мышц 1 (на мячике)

(+малая ягодичная) 2 / 10



2-3 подхода по 15-20 движений (находя самое болезненное место)