



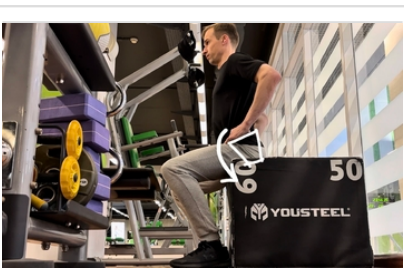


1		<p>Жим Паллофа (антиротационный жим) в позиции колено-стопа / стоя 1 / 10</p> <ul style="list-style-type: none">• 2-3 подхода x 5-7раз (болевой/неболевой стороной в точке крепления если боль при прогибе назад/наклоне вперёд)• 3*10+10, 2с удержание в конечной точке
2		<p>Шаги с эластичной лентой в руке и зацепленной под стопой 1 / 10</p> <p>4 подхода по 10-16 шагов (при боли - лента на болевой стороне при прогибе назад)</p>
3		<p>Планка (на предплечьях) 1 / 10</p> <ul style="list-style-type: none">• В норме способность удерживать планку 70 сек на предплечьях.• При функц.нестабильности поясницы: планка с колен: 2-3 подхода x 5-7 вдохов и выдохов в планке• Круговая: 15 сек;• Упражнение: ->90 сек
4		<p>Разгибания позвоночника (гиперэкстензия) на полу/фитболе/BOSU 1 / 10</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>Отработка навыка независимого наклона таза в облегчённых условиях 1 / 10</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)