




Кифоз грудного отдела позвоночника | Межрёберная невралгия | Мышечные боли в грудном отделе позвоночника  
 СТАРТТЕСТ: 3. Ротация позвоночника сидя - Не симметричное вращение вправо/влево, есть замещающие движения  
 Тугоподвижность грудного отдела позвоночника

## Упражнения

1		<p>Разгибание грудного отдела лёжа на животе (руки вдоль тела "по швам") <b>1 / 10</b></p> <p>2-3 подхода по 10 раз</p>
2		<p>Боковой наклон корпуса (латерофлексия) <b>1 / 10</b></p> <p>3-5 раз в день по 1 подходу по 7-10 раз</p>
3		<p>МФР грудного отдела позвоночника на ролле/сдвоенном МФР-мяче <b>1 / 10</b></p> <p>1 раз в день по 1 подходу по 1 мин в каждой точке</p>
4		<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</p> <p>При мышечных болях в грудном отделе позвоночника: 1 раз в день по 3 подхода по 8-10 раз</p>