

[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		<b>Разгибания позвоночника (гиперэкстензия) на полу/фитболе/BOSU</b> <a href="#">1 / 10</a> 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
2		<b>МФР грудного отдела позвоночника на ролле/сдвоенном МФР-мяче</b> <a href="#">1 / 10</a> 1 раз в день по 1 подходу по 1 мин в каждой точке