

Гимнастика при грыже поясничного отдела позвоночника



растягивание подколенного
сухожилия



кот и верблюд



наклоны таза



подъем руки/ноги из
положения на четвереньках



частичное скручивание



разгибательное упражнение



растягивание ягодичных мышц



боковая планка