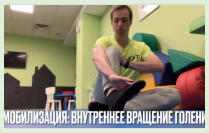
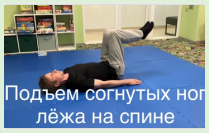
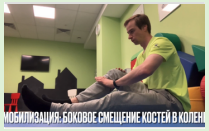
18 упражнений

Этап 1. Начинающий, предварительный этап

1		Мобилизация коленной чашечки и сгибание колена до 20-30° Норма: 3х30 сек
2		В статике: стоя на одной ноге пяткой на кубике - смещение веса на переднюю часть стопы Норма: при тендините: 3х30сек (2 раза в день около месяца)
3		Мобилизация колена: Внутреннее вращение голени с самосопротивлением
4		Сгибания/разгибания стопой прямой ноги лёжа на полу
5		Расслабление сидя на полу с прямыми ногами
6		Отведение прямой ноги лёжа на боку
7		Подъем согнутых ног лёжа на спине
8		Сгибание бедра прямой ноги лёжа на спине Норма: по 5 раз -> 3х10 (отдых 1 мин)
9		Разгибание бедра согнутой ноги лёжа на животе
10		Разгибание прямой ноги лёжа на животе Норма: 5-6 раз -> через месяц доводим до 12-15 раз
11		Упражнения в эксцентрике на квадрицепсы
12		Мобилизация колена: боковое смещение костей в колене (голень наружу относительно бедра) Норма: 10 ра

13		Смещения сидя на лавке с опорой стопой на полу (увеличивая амплитуду с 80-90° -> до 90-100°) Норма: в динамике в медленном темпе 3 раза в день по 30 секунд
14		Сгибание колена стоя в закрытой цепи (стопа на тумбе/стуле) увеличивая амплитуду от 90° до 120° Норма: 3 подхода по 5-10 раз в медленном темпе (на 3 счёта).
15		Стоя на коленях садиться ягодицами на мягкие подушки на голени Норма: 3 подхода по 10 раз (или сидя на подушках по 30 сек в статике
16		Создание обратного сопротивления в разножке с амортизатором
17		Наклоны в разножке с переносом веса тела
18		Мобильность КС и ГС: В разножке сгибание/разгибание колена впередистоящей ноги пятки на полу // уводить колено внутрь/наружу/круг коленом