

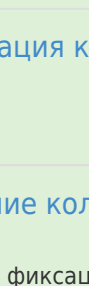
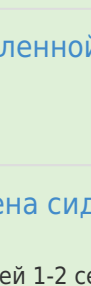
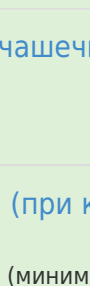
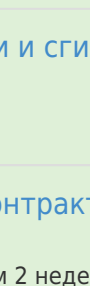
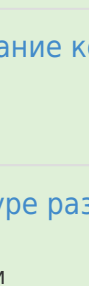
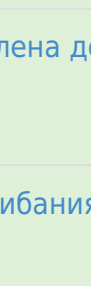
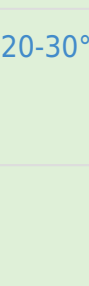
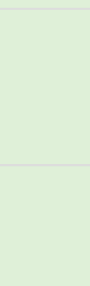
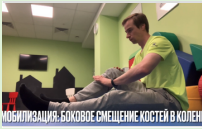



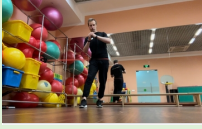



19 упражнений

Этап 1. Начинаящий, предварительный этап

1		<p>Мобилизация коленной чашечки и сгибание колена до 20-30°</p> <p>Норма: 3x30 сек</p>
2		<p>Разгибание колена сидя (при контрактуре разгибания)</p> <p>Норма: 20-30 раз с фиксацией 1-2 сек (минимум 2 недели)</p>
3		<p>В статике: стоя на одной ноге пяткой на кубике - смещение веса на переднюю часть стопы</p> <p>Норма: при тендините: 3x30сек (2 раза в день около месяца)</p>
4		<p>Разгибание прямой ноги лёжа на животе</p> <p>Норма: 5-6 раз -> через месяц доводим до 12-15 раз</p>
5		<p>Разгибание бедра согнутой ноги лёжа на животе</p>
6		<p>Сгибание бедра прямой ноги лёжа на спине</p> <p>Норма: по 5 раз -> 3x10 (отдых 1 мин)</p>
7	 Подъем согнутых ног лёжа на спине	<p>Подъем согнутых ног лёжа на спине</p>
8		<p>Отведение прямой ноги лёжа на боку</p>
9		<p>Расслабление сидя на полу с прямыми ногами</p>
10		<p>Сгибания/разгибания стопой прямой ноги лёжа на полу</p>
11	 МОБИЛИЗАЦИЯ: ВНУТРЕННЕЕ ВРАЩЕНИЕ ГОЛЕНИ	<p>Мобилизация колена: Внутреннее вращение голени с самосопротивлением</p>

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

