



9 упражнений

Этап 1. Начинаящий, предварительный этап

1		Наматывание шёлка (суст гимнастика ТБС)
2		Декомпрессия ТБС
3		<p>Наружное вращение бедра с амортизатором/тросом/бэндом</p> <p><i>BAND SEATED HIP EXTERNAL ROTATION</i></p> <p>Норма:</p> <ul style="list-style-type: none"> • На отстающие вращатели: развивающая нагрузка – 3-4 подхода по 8-12 повторений; • на нормальные: поддерживающая (с той же нагрузкой) выполняются в 3 подходах по 10 повторений. • Темп: 1-2/1/1-2/0
4		<p>Внутреннее вращение бедра сидя с бэндом/тросом/амортизатором</p> <p><i>BAND SEATED HIP INTERNAL ROTATION</i></p> <p>Норма:</p> <ul style="list-style-type: none"> • На отстающие вращатели: развивающая нагрузка – 3-4 подхода по 8-12 повторений; • на нормальные: поддерживающая (с той же нагрузкой) выполняются в 3 подходах по 10 повторений. • Темп: 1-2/1/1-2/0
5		«Лягушка» - ноги на фитболе (ротация в ТБС внутрь и наружу с ногами на фитболе)
6		<p>Мобилизация ТБС 90/90</p> <p><i>90/90 HIP STRETCH</i></p>
7		Лежа на спине сжимаем медбол коленями (изометрическое напряжение)
8		Мобилизация ТБС в положении стопа-колени - движения тазом во всех плоскостях с поддержкой рук возле стены
9		Русалка или Z-сед (подвижность таза в разных плоскостях)

