






## 9 упражнений

## Этап 1. Начинаящий, предварительный этап

1		Наматывание шёлка (сушт гимнастика ТБС)
2		Декомпрессия ТБС <i>Hip decompression</i>
3		Мобилизация ТБС 90/90 <i>90/90 HIP STRETCH, Hip mobilisation</i>
4		«Лягушка» - ноги на фитболе (ротация в ТБС внутрь и наружу с ногами на фитболе)
5		Наружное вращение бедра с амортизатором/тросом/бэндом <i>BAND SEATED HIP EXTERNAL ROTATION</i> Норма: <ul style="list-style-type: none"> <li>• На отстающие вращатели: развивающая нагрузка – 3-4 подхода по 8-12 повторений;</li> <li>• на нормальные: поддерживающая (с той же нагрузкой) выполняются в 3 подходах по 10 повторений.</li> <li>• Темп: 1-2/1/1-2/0</li> </ul>
6		Внутреннее вращение бедра сидя с бэндом/тросом/амортизатором <i>BAND SEATED HIP INTERNAL ROTATION</i> Норма: <ul style="list-style-type: none"> <li>• На отстающие вращатели: развивающая нагрузка – 3-4 подхода по 8-12 повторений;</li> <li>• на нормальные: поддерживающая (с той же нагрузкой) выполняются в 3 подходах по 10 повторений.</li> <li>• Темп: 1-2/1/1-2/0</li> </ul>
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)



