

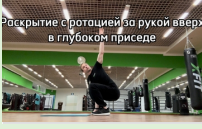


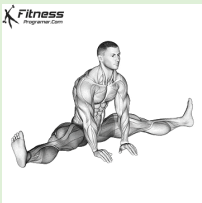
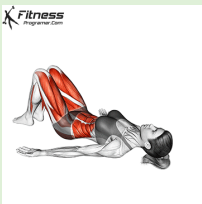
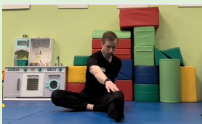

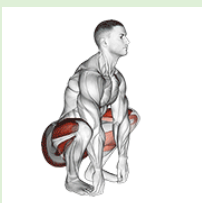

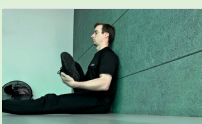



28 упражнений

Этап 1. Начинаящий, предварительный этап

1		<p>Разгибание колена сидя с ремнем/лентой за стопу</p> <p>Норма: 10-15 медленных разгибаний колена (минимум 2 недели)</p>
2		<p>Разгибание колена сидя с мягким мячом под коленом</p> <p>Норма: 20-30 раз (минимум 2 недели)</p>
3		<p>Растяжка мышц задней поверхности бедра стоя (Китайский наклон) <i>STANDING HAMSTRING STRETCH</i></p>
4		<p>Увеличение амплитуды разгибания в колене об стул (если контрактура и не разгибается полностью)</p> <p>Норма: 2 недели x 2-3 раза в день x 15-20 раз</p>
5		<p>Растяжка сгибателей бедра в позиции колено-стопа <i>KNEELING HIP FLEXOR STRETCH</i></p> <p>Норма: при тендините: 1 подход, 1 мин, 2 раза/день около месяца</p>
6		<p>Растяжка грушевидной мышцы: сидя / стоя / поза лебедя(голубя) / лёжа <i>PIRIFORMIS STRETCH</i></p> <p>Норма: ПИР сидя: 2 раза в день по 4 подхода по 5-7 сек удержания с паузами 2-3 сек между циклами</p>
7		<p>TRX Растягивание задней поверхности бедра / TRX Hip Hinge <i>TRX Hip Hinge</i></p>
8		<p>TRX Цифра 4 сидя и стоя / TRX Figure Four <i>TRX Figure Four</i></p>
9		<p>TRX Растягивание сгибателей бедра стоя на колене / TRX Half Kneeling Hip flexor Stretch <i>TRX Half Kneeling Hip flexor Stretch</i></p>
10	 Раскрытие с ротацией за рукой вверх в глубоком приседе	<p>Раскрытие с ротацией за рукой вверх в глубоком приседе</p>
11		<p>Поза лягушки («Мандукасана») <i>FROG POSE / MANDUKASANA</i></p>

12		<p>ПИР: Сгибание колена с помощью другой ноги сидя на возвышении (увеличивая амплитуду с 30° -> до 90°)</p> <p>Норма: Давим 10 сек, затем другой ногой сгибаем чуть больше</p>
13		<p>Одна нога к груди (растяжка ягодичных и поясницы) <i>SINGLE KNEE TO CHEST</i></p>
14		<p>Растяжка приводящих сидя на полу <i>SITTING WIDE LEG ADDUCTOR STRETCH</i></p>
15		<p>Поза счастливого ребенка <i>HAPPY BABY POSE</i></p>
16		<p>9 Наклоны к ноге сидя в полубабочке прямо/скрестно/боковой наклон</p>
17		<p>Растяжка ягодичных и грушевидной лёжа на полу обхватив бедро <i>LYING GLUTE AND PIRIFORMIS STRETCH</i></p>
18		<p>Приседание с удержанием пальцами за стопы <i>SQUAT MOBILITY COMPLEX, Squat pumps</i></p>
19		<p>8 Растяжка квадрицепсов полным приседанием держась за пилон</p>
20		<p>Растяжка ягодичных и грушевидной мышц сидя у стены</p>
21		<p>Растягивание ягодичных мышц и грушевидной лёжа на спине</p>
22		<p>Отведение ноги сверху вниз / вдоль пола. Перекаты на спине вправо-влево</p>

23		“Короткая нога” (продавливание) у станка
24		Растяжка приводящих бедро мышц (аддукторов) <i>INNER THIGH SIDE STRETCH</i>
25		Растяжка квадрицепса стоя/лёжа на животе/боку/спине <i>QUADRICEPS STRETCH</i>
26		Динамический стретчинг мышц задней поверхности бедра лёжа (с ремнём)
27		Динамический стретчинг внутренней поверхности бедра с опорой на одно колено и руки (сгибание/разгибание в ТБС)
28		Динамическая растяжка приводящих мышц с опорой на одно колено + движение тазом во фронтальной плоскости

1 упражнение

Этап 2. Средний уровень

1



Растяжка квадрицепса стоя с опорой стопой

SUPPORTED ONE LEG STANDING HIP FLEXOR AND KNEE EXTENSOR STRETCH

