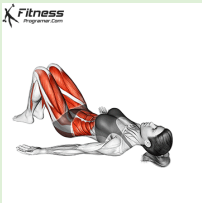

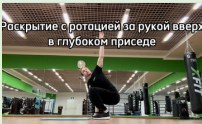





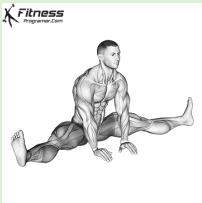




## 27 упражнений

## Этап 1. Начинаящий, предварительный этап

1		8 Растяжка квадрицепсов полным приседанием держась за пилон
2		9 Наклоны к ноге сидя в полубабочке прямо/скрестно/боковой наклон
3		TRX Растягивание задней поверхности бедра / TRX Hip Hinge TRX Hip Hinge
4		TRX Растягивание сгибателей бедра стоя на колене / TRX Half Kneeling Hip flexor Stretch TRX Half Kneeling Hip flexor Stretch
5		TRX Цифра 4 сидя и стоя / TRX Figure Four TRX Figure Four
6		Динамическая растяжка приводящих мышц с опорой на одно колено + движение тазом во фронтальной плоскости
7		Динамический стретчинг внутренней поверхности бедра с опорой на одно колено и руки (сгибание/разгибание в ТБС)
8		Динамический стретчинг мышц задней поверхности бедра лёжа (с ремнём)
9		Одна нога к груди (растяжка ягодичных и поясницы) SINGLE KNEE TO CHEST
10		ПИР: Сгибание колена с помощью другой ноги сидя на возвышении (увеличивая амплитуду с 30° -> до 90°) Норма: Давим 10 сек, затем другой ногой сгибаем чуть больше
11		Поза лягушки («Мандукасана») FROG POSE / MANDUKASANA

12		<p>Поза счастливого ребенка</p> <p>HAPPY BABY POSE</p>
13		<p>Приседание с удержанием пальцами за стопы</p> <p>SQUAT MOBILITY COMPLEX, Squat pumps</p>
14		<p>Разгибание колена сидя с мягким мячом под коленом</p> <p>Норма: 20-30 раз (минимум 2 недели)</p>
15		<p>Разгибание колена сидя с ремнем/лентой за стопу</p> <p>Норма: 10-15 медленных разгибаний колена (минимум 2 недели)</p>
16		<p>Раскрытие с ротацией за рукой вверх в глубоком приседе</p>
17		<p>Растягивание ягодичных мышц и грушевидной лёжа на спине</p>
18		<p>Растяжка грушевидной мышцы: сидя / стоя / поза лебедя(голубя) / лёжа</p> <p>PIRIFORMIS STRETCH</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>
19		<p>Растяжка квадрицепса стоя/лёжа на животе/боку/спине</p> <p>QUADRICEPS STRETCH</p>
20		<p>Растяжка мышц задней поверхности бедра стоя (Китайский наклон)</p> <p>STANDING HAMSTRING STRETCH</p>
21		<p>Растяжка приводящих бедро мышц (аддукторов)</p> <p>INNER THIGH SIDE STRETCH</p>

22		<p>Растяжка приводящих сидя на полу</p> <p><i>SITTING WIDE LEG ADDUCTOR STRETCH</i></p>
23		<p>Растяжка сгибателей бедра в позиции колено-стопа</p> <p><i>KNEELING HIP FLEXOR STRETCH</i></p> <p>Норма: при тендините: 1 подход, 1 мин, 2 раза/день около месяца</p>
24		<p>Растяжка ягодичных и грушевидной лёжа на полу обхватив бедро</p> <p><i>LYING GLUTE AND PIRIFORMIS STRETCH</i></p>
25		<p>Растяжка ягодичных и грушевидной мышц сидя у стены</p>
26		<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>
27		<p>“Короткая нога” (продавливание) у станка</p>

## 1 упражнение

## Этап 2. Средний уровень

1



Растяжка квадрицепса стоя с опорой стопой

SUPPORTED ONE LEG STANDING HIP FLEXOR AND KNEE EXTENSOR STRETCH

