

27 упражнений

Этап 1. Начинающий, 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 Растигивание задней поверхности бедра / TRX Hip Hinge TRX Hip Hinge
4		TRX Растигивание 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		Поза счастливого ребенка <i>HAPPY BABY POSE</i>
13		Приседание с удержанием пальцами за стопы <i>SQUAT MOBILITY COMPLEX, Squat pumps</i>
14		Разгибание колена сидя с мягким мячом под коленом Норма: 20-30 раз (минимум 2 недели)
15		Разгибание колена сидя с ремнем/лентой за стопу Норма: 10-15 медленных разгибаний колена (минимум 2 недели)
16		Раскрытие с ротацией за рукой вверх в глубоком приседе
17		Растягивание ягодичных мышц и грушевидной лёжа на спине
18		Растяжка грушевидной мышцы: сидя / стоя / поза лебедя(голубя) / лёжа <i>PIRIFORMIS STRETCH</i> Норма: ПИР сидя: 2 раза в день по 4 подхода по 5-7 сек удержания с паузами 2-3 сек между циклами
19		Растяжка квадрицепса стоя/лёжа на животе/боку/спине <i>QUADRICEPS STRETCH</i>
20		Растяжка мышц задней поверхности бедра стоя (Китайский наклон) <i>STANDING HAMSTRING STRETCH</i>
21		Растяжка приводящих бедро мышц (аддукторов) <i>INNER THIGH SIDE STRETCH</i>

22		Растяжка приводящих сидя на полу <i>SITTING WIDE LEG ADDUCTOR STRETCH</i>
23		Растяжка сгибателей бедра в позиции колено-стопа <i>KNEELING HIP FLEXOR STRETCH</i> Норма: при тендините: 1 подход, 1 мин, 2 раза/день около месяца
24		Растяжка ягодичных и грушевидной лёжа на полу обхватив бедро <i>LYING GLUTE AND PIRIFORMIS STRETCH</i>
25		Растяжка ягодичных и грушевидной мышц сидя у стены
26		Увеличение амплитуды разгибания в колене об стул (если контрактура и не разгибается полностью) Норма: 2 недели x 2-3 раза в день x 15-20 раз
27		“Короткая нога” (продавливание) у станка

1 упражнение

Этап 2. Средний уровень

1



Растяжка квадрицепса стоя с опорой стопой

SUPPORTED ONE LEG STANDING HIP FLEXOR AND KNEE EXTENSOR STRETCH

