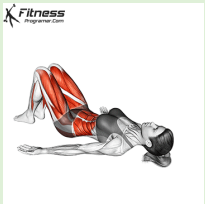
21 упражнение

Этап 1. Начинающий, предварительный этап

1	Разгибание колена сидя с ремнем/лентой за стопу Норма: 10-15 медленных разгибаний колена (минимум 2 недели
2	Разгибание колена сидя с мягким мячом под коленом Норма: 20-30 раз (минимум 2 недели
3	Разгибание колена сидя без всего Норма: 20-30 раз с фиксацией 1-2 сек (минимум 2 недели
4	 Растяжка мышц задней поверхности бедра стоя (Китайский наклон) *STANDING HAMSTRING STRETCH*
5	 Растяжка сгибателей бедра в позиции колено-стопа *KNEELING HIP FLEXOR STRETCH* Норма: при тендините: 1 подход, 1 мин, 2 раза/день около месяца
6	 Увеличение амплитуды разгибания в колене об стул (если контрактура и не разгибается полностью) Норма: 2 недели х 2-3 раза в день х 15-20 раз
7	 Растяжка грушевидной мышцы: сидя / стоя / поза голубя / лёжа *PIRIFORMIS STRETCH* Норма: ПИР сидя: 2 раза в день по 4 подхода по 5-7 сек удержания с паузами 2-3 сек между циклами

8	 Поза лягушки («Мандукасана») *FROG POSE / MANDUKASANA*
9	 Растяжка ягодичных: Прижать колено к груди *SINGLE KNEE TO CHEST*
10	 Растяжка приводящих сидя на полу *SITTING WIDE LEG ADDUCTOR STRETCH*
11	 Поза счастливого ребенка *HAPPY BABY POSE*
12	 Приседание с удержанием пальцами за стопы *SQUAT MOBILITY COMPLEX*
13	Глубокий присед руки на полу между ног, дальше раскрытие с ротацией за рукой вверх
14	 Растяжка ягодичных и грушевидной лёжа на полу обхватив бедро *LYING GLUTE STRETCH*

15	ПИР: Сгибание колена с помощью другой ноги сидя на возвышении Норма: Давим 10 сек, затем другой ногой сгибаем чуть больше
16	“Короткая нога” (продавливание) у станка
17	 Растяжка приводящих бедро мышц (аддукторов) *INNER THIGH SIDE STRETCH*
18	 Растяжка квадрицепса *QUADRICEPS STRETCH*
19	Динамический стретчинг мышц задней поверхности бедра лёжа (с ремнём)
20	Динамический стретчинг внутренней поверхности бедра с опорой на одно колено и руки (сгибание/разгибание в ТБС)
21	Динамический стретч приводящих мышц с опорой на одно колено + движение тазом во фронтальной плоскости