






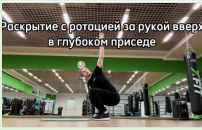
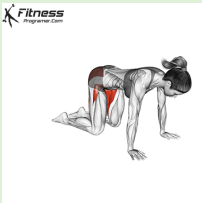


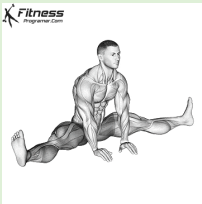



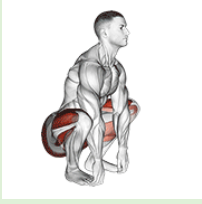




Поиск

28 упражнений

Этап 1. Начинаящий, 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		Растяжка мышц задней поверхности бедра стоя (Китайский наклон) <i>STANDING HAMSTRING STRETCH</i>
4		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
5		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
6		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
7		TRX Растягивание задней поверхности бедра / TRX Hip Hinge <i>TRX Hip Hinge</i>
8		TRX Цифра 4 сидя и стоя / TRX Figure Four <i>TRX Figure Four</i>
9		TRX Растягивание сгибателей бедра стоя на колене / TRX Half Kneeling Hip flexor Stretch <i>TRX Half Kneeling Hip flexor Stretch</i>
10	 Раскрытие с ротацией за рукой вверх в глубоком приседе	Раскрытие с ротацией за рукой вверх в глубоком приседе

11		<p>Поза лягушки («Мандукасана») FROG POSE / MANDUKASANA</p>
12		<p>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</p>
13		<p>Одна нога к груди (растяжка ягодичных и поясницы) SINGLE KNEE TO CHEST</p>
14		<p>Растяжка приводящих сидя на полу SITTING WIDE LEG ADDUCTOR STRETCH</p>
15		<p>Поза счастливого ребенка HAPPY BABY POSE</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 LYING GLUTE AND PIRIFORMIS STRETCH</p>
18		<p>Приседание с удержанием пальцами за стопы SQUAT MOBILITY COMPLEX, Squat pumps</p>
19		<p>8 Растяжка квадрицепсов полным приседанием держась за пилон</p>
20		<p>Растяжка ягодичных и грушевидной мышц сидя у стены</p>

21		Растягивание ягодичных мышц и грушевидной лёжа на спине
22		Отведение ноги сверху вниз / вдоль пола. Перекаты на спине вправо-влево
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

