



## 7 упражнений

## Этап 1. Начинаящий, предварительный этап

1		<p><b>МФР квадрицепса (роллер/мячик)</b>  <i>FOAM ROLLER QUADS</i></p> <p>Норма:  при тендините: 1 подход до расслабления мышц (2 раза в день 1 месяц)</p>
2		<p><b>МФР илиотибиального тракта</b>  <i>FOAM ROLLER IT (ILIOTIBIAL BAND) STRETCH</i></p> <p>Норма:  <ul style="list-style-type: none"> <li>при тендините: 1 подход до расслабления мышц (2 раза в день 1 месяц)</li> <li>1 раз в день 2-3 подхода по 15-20 раз в наиболее неприятном положении</li> </ul> </p>
3		<p><b>МФР грушевидной мячиком</b></p>
4		<p><b>МФР ягодичных мышц 1 (на мячике) (+малая ягодичная)</b></p> <p>Норма:  2-3 подхода по 15-20 движений (находя самое болезненное место)</p>
5		<p><b>МФР хамстрингов (мышц задней поверхности бедра) на ролле</b>  <i>FOAM ROLLER HAMSTRINGS</i></p> <p>Норма:  На наиболее болезненных точках задержаться на 30-60 сек</p>
6		<p><b>МФР приводящих мышц бедра роллом/мячиком</b>  <i>FOAM ROLLER INNER THIGH ADDUCTOR STRETCH</i></p>
7		<p><b>МФР ягодичных мышц 2 (на ролле)</b>  <i>FOAM ROLLER GLUTES</i></p>



