6 упражнений

Этап 1. Начинающий, предварительный этап

1

МФР квадрицепса (роллер/мячик)

FOAM ROLLER QUADS

Норма:

при тендините: 1 подход до расслабления мышц (2 раза в день 1 месяц)

2

МФР илиотибиального тракта

FOAM ROLLER IT (ILIOTIBIAL BAND) STRETCH

Норма:

• при тендините: 1 подход до расслабления мышц (2 раза в день 1 месяц)

• 1 раз в день 2-3 подхода по 15-20 раз в наиболее неприятном положении

3

МФР ягодичных мышц на мячике 1 (+малая ягодичная)

Норма:

2-3 подхода по 15-20 движений (находя самое болезненное место)

4

МФР хамстрингов (мышц задней поверхности бедра) на ролле

FOAM ROLLER HAMSTRINGS

Норма:

На наиболее болезненных точках задержаться на 30-60 сек

5

МФР приводящих мышц бедра роллом/мячиком

FOAM ROLLER INNER THIGH ADDUCTOR STRETCH

6

МФР ягодичных мышц 2

FOAM ROLLER GLUTES