

7 упражнений

Этап 1. Начинаящий, предварительный этап

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

