Разработка тазобедренного и коленного суставов (С.Житниковский)

Упражнения на короткую ногу, китайские наклоны от Сергея Житниковского

В обычном режиме эти упражнения можно делать каждый день, пиковая нагрузка - 1 раз в неделю.

Подводящие упражнения

Короткая нога. Одна нога стоит на коленке, другая выпрямлена вперёд, носок на себя. Закрываем таз. И плавно наклоняемся вперёд с ровной спиной. Так же сделать на другую ногу.

Сидя на полу, ноги выпрямлены, подтянуть одну ногу, как бы закрывая таз ещё сильнее. Получится что нога как бы стала короче. Наклоняемся к ней. И так же на другую ногу.

Китайский наклон (или работа на короткую ногу)

Разворачиваем таз на бок и наклоняемся к прямой ноге.

Также боком наклоняемся, ставя одну руку на пол для помощи.

Поджать к себе колено, поставив ступню рядом с тазом и обнять её, смыкая руки за спиной. Вытянуть себя вверх. Посидеть.

Перенести ногу ступнёй внутрь, полулотос. Опять втягиваем прямую ногу в тазе, ложимся животом на прямую ногу.

Потом садимся на согнутую ногу тазом, пятка вверх. Спина прямая.

Потом согнутую ногу перемещаем наружу, чтобы был прямой угол с выпрямленной ногой. Наклоняемся на бок к ней.

Потом согнутую ножку поднимать, прижимая к груди руками, упираясь ступнёй в сгиб локтя. Пробуем разогнуть вперёд.

Упражнение на раскрытие тазобедренного сустава

Махи, стоя на земле травмируют сустав.

Сидя на попе, подтягиваем ногу сгибая и описываем круг, выпрямляя ногу наружу и ведём через сторону вдоль пола. Также обратно внутрь круг.

Вместе обе ноги одновременно разводя описывают круг и в другую сторону.