

## Тендинит собственной связки надколенника /





### Колено прыгуна (Боль ниже и выше

надколенника). Перегружается переднее бедро, заднее бедро слабое, попа слабая. Болит сухожилие (собственная связка надколенника). Это тоже нестабильность. 16.06.2026

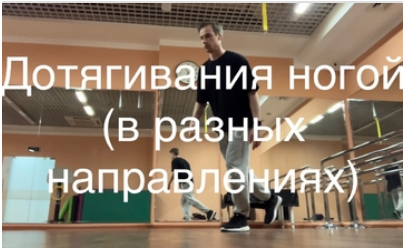


#### Мышцы:

Четырехглавая мышца бедра (Квадрицепс)

## Упражнения

1		<b>МФР квадрицепса (роллер/мячик) 1 / 10</b> при тендините: 1 подход до расслабления мышц (2 раза в день 1 месяц)
2		<b>МФР илиотибиального тракта 1 / 10</b> <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>
3		<b>В статике: стоя на одной ноге пяткой на кубике - смещение веса на переднюю часть стопы 1 / 10</b> при тендините: 3x30сек (2 раза в день около месяца)
4		<b>Растяжка сгибателей бедра в позиции колено-стопа 1 / 10</b> при тендините: 1 подход, 1 мин, 2 раза/день около месяца
5		<b>Разгибания голени сидя с гирей на стопе 1 / 10</b> Темп: 4030

**Тендинит собственной связки надколенника /  
Колено прыгуна (Боль ниже и выше)**

6	 <p>Дотягивания ног (в разных направлениях)</p>	Дотягивания ног в разных направлениях (для стабилизации колена) <b>2 / 10</b>
7		Разгибания голени сидя без/с амортизатором/бэндом/утяжелителем + дальше сгибание прямой ноги в тбс <b>2 / 10</b> • Без всего: надо 3x50раз
8		Разгибания голени в тренажере сидя двумя ногами <b>2 / 10</b>