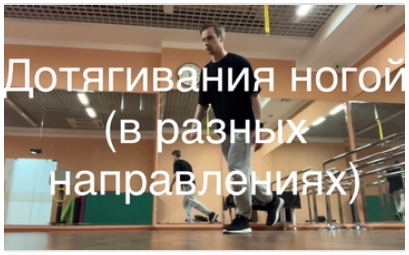
Перегружается переднее бедро, заднее бедро слабое, попа слабая. Болит сухожилие (собственная связка надколенника). Это тоже нестабильность.

Мышцы:

Четырехглавая мышца бедра (Квадрицепс)

Упражнения

1		## МФР квадрицепса (роллер/мячик) 1 / 10 при тендините: 1 подход до расслабления мышц (2 раза в день 1 месяц)
2		## МФР илиотибиального тракта 1 / 10 • 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		## В статике: стоя на одной ноге пяткой на кубике - смещение веса на переднюю часть стопы 1 / 10 при тендините: 3х30сек (2 раза в день около месяца)
4		## Растяжка сгибателей бедра в позиции колено-стопа 1 / 10 при тендините: 1 подход, 1 мин, 2 раза/день около месяца
5		## Разгибания голени сидя с гирей на стопе 1 / 10 Темп: 4030

6		Дотягивания ногой в разных направлениях (для стабилизации колена) 2 / 10
7		Разгибания голени сидя без/с амортизатором/бэндом/утяжелителем + дальше сгибание прямой ноги в тбс 2 / 10 • Без всего: надо 3х50раз
8		Разгибания голени в тренажере сидя двумя ногами 2 / 10