

Тендинит собственной связки надколенника /

Колено прыгуна (Боль ниже и выше





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

16.01.2026



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 <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
3		В статике: стоя на одной ноге пяткой на кубике - смещение веса на переднюю часть стопы 1 / 10 при тендините: 3x30сек (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

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

6		<p>Разгибания голени сидя без/с амортизатором/бэндом + дальше сгибание прямой ноги в тбс 2 / 10</p> <ul style="list-style-type: none">• Без всего: надо 3x50раз
7		<p>Разгибания голени в тренажере сидя двумя ногами 2 / 10</p>