

## 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. 29.04.2026

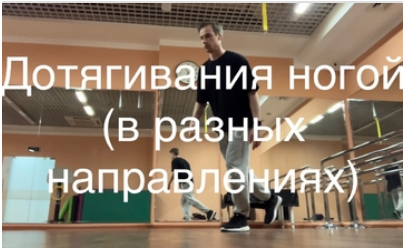


#### Мышцы:

Четырехглавая мышца бедра (Квадрицепс)

## Упражнения

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

**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>