

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.

09.04.2026


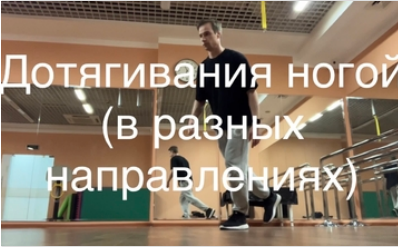

Мышцы:

Четырехглавая мышца бедра (Квадрицепс)

Упражнения

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

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

<p>6</p>  <p>6</p>	<p>Разгибания голени в тренажере сидя двумя ногами 2 / 10</p>
<p>7</p>  <p>Дотягивания ног (в разных направлениях)</p> <p>7</p>	<p>Дотягивания ног в разных направлениях (для стабилизации колена) 2 / 10</p>
<p>8</p>  <p>8</p>	<p>Разгибания голени сидя без/с амортизатором/бэндом/утяжелителем + дальше сгибание прямой ноги в тбс 2 / 10</p> <ul style="list-style-type: none">• Без всего: надо 3x50раз