

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 илиотибионального 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: 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 |

6



Разгибания голени сидя без/с
амортизатором/бэндом + дальше сгибание
прямой ноги в тбс 2 / 10

- Без всего: надо 3x50раз

7



Разгибания голени в тренажере сидя двумя
ногами 2 / 10