Тендинопатия хамстрингов - воспаление сухожилия мышц задней поверхности бедра. Обычно проксимальное сухожилие возле седалищного бедра. Возникает от чрезмерной нагрузки, проблем с щитовидкой, сахарного диабета и прочего.

Упражнения

Скольжение пяткой(-ами) по полу / на глайдах / фитболе 1/10 12-15 раз -> доводить 30-35 раз // 2х20 (отдых 1 мин) 2 Скольжение двумя пятками по полу с поднятым тазом 3/10 3 Ягодичный и хамстринговый (при тендинопатии хамстрингов) мостики на одной ноге 3/10 • на одной ноге под 135 град в колене 3х15 сек в статике -> (3х30сек) можно каждый день Сгибания голени на фитболе 6/10 • 3x10; • при мениске: статика не поднимая таз от пола 3x10 - 3 сек давим + 2 сек перерыв 5 TRX Сгибание голени (MC) / TRX Hamstring curl 6/10 3x8-10 6 Болгарские приседания/выпады с гантелями по сторонам/гирей у груди 8/10