






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

1		<p>Скольжение пяткой(-ами) по полу / на глайдах / фитболе <b>1 / 10</b></p> <p>12-15 раз -&gt; доводить 30-35 раз // 2x20 (отдых 1 мин)</p>
2		<p>Скольжение двумя пятками по полу с поднятым тазом <b>3 / 10</b></p>
3		<p>Ягодичный и хамстринговый (при тендинопатии хамстрингов) мостики на одной ноге <b>3 / 10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• на одной ноге под 135 град в колене 3x15 сек в статике -&gt; (3x30сек) можно каждый день</li> </ul>
4		<p>Сгибания голени на фитболе двумя ногами // одной <b>6 / 10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3x10;</li> <li>• при мениске: статика не поднимая таз от пола 3x10 - 3 сек давим + 2 сек перерыв</li> </ul>
5		<p>TRX Сгибание голени (MC) / TRX Hamstring curl <b>6 / 10</b></p> <p>3x8-10</p>

6



Болгарские приседания/выпады с гантелями по сторонам/гирей у груди 8 / 10