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		Скольжение пяткой(-ами) по полу / на глайдах / фитболе 1 / 10 12-15 раз -> доводить 30-35 раз // 2x20 (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 3x15 сек в статик
4		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 (МС) / TRX Hamstring curl 6 / 10 3x8-10
6		Болгарские приседания/выпады с гантелями по сторонам/гирей у груди 8 / 10