Диагностические тесты:

Тесты на повреждение мениска

Упражнения

1 Облегчённые приседания при помощи верхнего блока (2) блоков, резины над головой) как противовес (динамические) / TRX – Приседания (M) / держась за шведскую стенку/спинку стула/с противовесом в виде эспандера 1/10 • Не менее 10 повторений до параллели бёдер с полом с противовесом 10-20кг • после травм коленей ->3х10 тазодоминантные колено над носком 2 Скольжение пяткой(-ами) по полу / на глайдах / фитболе 1/10 12-15 раз -> доводить 30-35 раз // 2х20 (отдых 1 мин) 3 Отведение прямой ноги лёжа на боку 1/10 4 Подъем согнутых ног лёжа на спине 1/10 ем согнутых н 5 Приведение бедра лёжа на боку (в открытой цепи) 1/10 6 Разгибание бедра согнутой ноги лёжа на животе 1710 7 Разгибание прямой ноги лёжа на животе 1/10 5-6 раз -> через месяц доводим до 12-15 раз 8 Расслабление сидя на полу с прямыми ногами 1/10 9 Сгибание бедра прямой ноги лёжа на спине 1/10 по 5 раз -> 3х10 (отдых 1 мин)

