## Упражнения

1		Мобилизация коленной чашечки и сгибание колена до 20-30° го зх30 сек
2		Сгибания голеней/и лёжа на животе 1/10
3		Скольжение пяткой(-ами) по полу / на глайдах / фитболе 1/10 12-15 раз -> доводить 30-35 раз // 2х20 (отдых 1 мин)
4	4)	Отведение прямой ноги лёжа на боку 1/10
5	Подъем согнутых ног лёжа на спине	Подъем согнутых ног лёжа на спине 1/10
6		Разгибание бедра согнутой ноги лёжа на животе 1/10
7		Разгибание прямой ноги лёжа на животе 1/10 5-6 раз -> через месяц доводим до 12-15 раз
8		Разгибания голени сидя с гирей на стопе 1/10 <sub>Темп: 4030</sub>
9		Расслабление сидя на полу с прямыми ногами 1/10
10		Сгибание бедра прямой ноги лёжа на спине 1/10 по 5 раз -> 3x10 (отдых 1 мин)
11		Сгибания/разгибания стопой прямой ноги лёжа на полу 1710

12		Плавание: освоить вольный стиль (кроль), плавание на спине, брасс и батерфляй 2/10
13	Fitness Fingues dan	Скольжение двумя пятками по полу с поднятым тазом 3/10
14	Fitness	Становая тяга с гантелями на одной ноге 6/10 При гонартрозе медленно на 5-7 счетов и вверх и вниз

© 2025 INSPIRE2.ru Ты можешь больше. 2