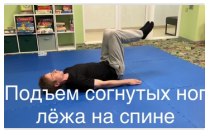
Упражнения

1		Мобилизация коленной чашечки: в стороны / вверх-вниз 1 / 10 3x30 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 // 2x20 (отдых 1 мин)
4		Отведение прямой ноги лёжа на боку 1 / 10
5		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		Расслабление сидя на полу с прямыми ногами 1 / 10
9		Сгибание бедра прямой ноги лёжа на спине 1 / 10 по 5 раз -> 3x10 (отдых 1 мин)
10		Сгибания/разгибания стопой прямой ноги лёжа на полу 1 / 10
11		Скольжение двумя пятками по полу с поднятым тазом 3 / 10

12		Становая тяга с гантелями на одной ноге 6 / 10 При гонартрозе медленно на 5-7 счетов и вверх и вниз