










Упражнения

1		<p>Разгибания голени сидя с гирей на стопе 1 / 10</p> <p>Темп: 4030</p>
2		<p>Сгибания/разгибания стопой прямой ноги лёжа на полу 1 / 10</p>
3		<p>Расслабление сидя на полу с прямыми ногами 1 / 10</p>
4		<p>Отведение прямой ноги лёжа на боку 1 / 10</p>
5	 <p>Подъем согнутых ног лёжа на спине</p>	<p>Подъем согнутых ног лёжа на спине 1 / 10</p>
6		<p>Сгибание бедра прямой ноги лёжа на спине 1 / 10</p> <p>по 5 раз -> 3x10 (отдых 1 мин)</p>

7		Разгибание бедра согнутой ноги лёжа на животе 1 / 10
8		Разгибание прямой ноги лёжа на животе 1 / 10 5-6 раз -> через месяц доводим до 12-15 раз
9		Сгибания голеней/и лёжа на животе 1 / 10
10		Скольжение пяткой(-ами) по полу / на глайдах / фитболе 1 / 10 12-15 раз -> доводить 30-35 раз // 2x20 (отдых 1 мин)
11		Мобилизация коленной чашечки и сгибание колена до 20-30° 1 / 10 3x30 сек
12		Плавание: освоить вольный стиль (кроль), плавание на спине, брасс и батерфляй 2 / 10
13		Скольжение двумя пятками по полу с поднятым тазом 3 / 10

14



Становая тяга с гантелями на одной ноге 6

10

При гонартрозе медленно на 5-7 счетов и вверх и вниз