


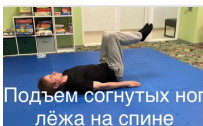










Упражнения

1		Мобилизация коленной чашечки: в стороны / вверх-вниз 1 / 10 3x30 сек
2		Сгибания голени/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	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 Темп: 4030
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 1 / 10
12		Плавание: освоить вольный стиль (кроль), плавание на спине, брасс и баттерфляй 2 / 10

<p>13</p>		<p>Скольжение двумя пятками по полу с поднятым тазом 3 / 10</p>
<p>14</p>		<p>Становая тяга с гантелями на одной ноге 6 / 10 При гонартрозе медленно на 5-7 счетов и вверх и вниз</p>