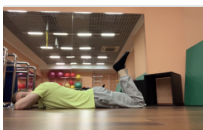


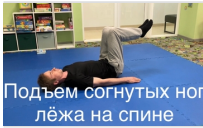









## Упражнения

1		Сгибания голеней/и лёжа на животе <b>1 / 10</b>
2		Скольжение пяткой(-ами) по полу / на глайдах / фитболе <b>1 / 10</b> 12-15 раз -> доводить 30-35 раз // 2x20 (отдых 1 мин)
3		Отведение прямой ноги лёжа на боку <b>1 / 10</b>
4	 Подъем согнутых ног лёжа на спине	Подъем согнутых ног лёжа на спине <b>1 / 10</b>
5		Разгибание бедра согнутой ноги лёжа на животе <b>1 / 10</b>
6		Разгибание прямой ноги лёжа на животе <b>1 / 10</b> 5-6 раз -> через месяц доводим до 12-15 раз
7		Разгибания голени сидя с гирей на стопе <b>1 / 10</b> Темп: 4030
8		Расслабление сидя на полу с прямыми ногами <b>1 / 10</b>
9		Сгибание бедра прямой ноги лёжа на спине <b>1 / 10</b> по 5 раз -> 3x10 (отдых 1 мин)
10		Сгибания/разгибания стопой прямой ноги лёжа на полу <b>1 / 10</b>
11		Плавание: освоить вольный стиль (кроль), плавание на спине, брасс и батерфляй <b>2 / 10</b>

12	 <p><small>X Fitness</small> <small>rehabilitation.com</small></p>	Скольжение двумя пятками по полу с поднятым тазом <b>3 / 10</b>
----	---	---