


Упражнения

1		Мобилизация коленной чашечки: в стороны / вверх-вниз 1 / 10 3x30 сек
2		МФР квадрицепса (роллер/мячик) 1 / 10 при тендините: 1 подход до расслабления мышц (2 раза в день 1 месяц)
3		ПИР: Сгибание колена с помощью другой ноги сидя на возвышении 1 / 10 Давим 10 сек, затем другой ногой сгибаем чуть больше