


## Упражнения

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