




Как согнуть колено, если есть ограничение после травм и колено не сгибается.


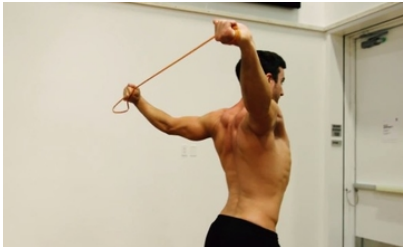
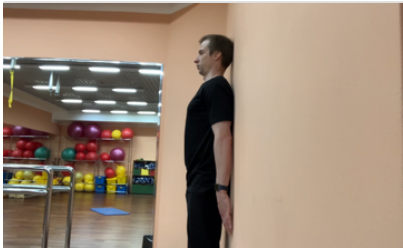



В норме:





- активное сгибание колена — 120 град
- пассивное сгибание — 160 град

Сначала добиваемся сгибания 20-30 градусов. Затем доводим до 80-90. Дальше до 100, 120. И в итоге до полной амплитуды сгибания, когда можно сесть ягодицами на пятки.

Упражнения

| | | |
|---|---|---|
| 1 | | "Восьмёрка с чашками" 3 / 10 |
| 2 | | "Египетский шаг" 8 / 10 |
| 3 | | "Русский бильярд" 8 / 10 |
| 4 | | "Шея журавля" 4 / 10 |
| 5 | | #2 Scorpion spin (Handglide, вращение в упоре в живот) 2 / 10 |
| 6 |  | #2steppushups 3 / 10 |
| 7 |  | #side2sidepushups 1 / 10 |
| 8 | | #squattwist + #highknees 3 / 10 |
| 9 |  | #threadcrunches (Продевание ноги) / или с хлопком в ладоши под ногой 4 / 10 |

| | | |
|----|---|---|
| 10 |  | 1 Растяжка подошвенного свода стопы и сгибателей пальцев стопы сидя нога на ногу 1 / 10 |
| 11 |  | 1. Подготовка к hollowback: растяжка в плечах; стойка на руках; потянуть подколенные сухожилия (складка пополам); мостик 1 / 10 |
| 12 |  | 1. Ретракция головы сидя/стоя у вертикальной опоры и без (Втягивание головы) 1 / 10 <ul style="list-style-type: none"> Маккензи: ≥10 с удержания, ≥12 повторений, 1-3 подхода, <30 сек отдых (6-8 раз в день) 2-3 подхода по 8-10 раз (3-4 раза в день) |
| 13 | | 10-step (Forth & Back) 2 / 10 |
| 14 |  | 2 steps footwork (2 шага от 7-steps) 1 / 10 |
| 15 |  | 2 Растяжка разгибателей пальцев стопы сидя на стуле/полу (дистальные отделы пальцев) 1 / 10 |
| 16 |  | 2-step 2 / 10 |

| | | |
|----|--|--|
| 17 |  | 2. Разгибание втянутой шеи в положении сидя 1 / 10 6-8 раз в день по 10 движени |
| 18 |  | 2. Складка в pike hollow ногами опираясь на стену 2 / 10 |
| 19 |  | 2steps: Front-step, Back-step, Side-step (+kick = salsa-step), Side Crossover step 1 / 10 2 мин непрерывно |
| 20 |  | 3 Растяжка тыльной части стопы и нижней части ноги 1 / 10 |