






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 |    | <b>МФР квадрицепса (роллер/мячик) 1 / 10</b><br>при тендините: 1 подход до расслабления мышц (2 раза в день 1 месяц)                                                          |
| 2 |   | <b>Мобилизация коленной чашечки и сгибание колена до 20-30° 1 / 10</b><br>3x30 сек                                                                                            |
| 3 |  | <b>ПИР: Сгибание колена с помощью другой ноги сидя на возвышении (увеличивая амплитуду с 30° -&gt; до 90°) 1 / 10</b><br>Давим 10 сек, затем другой ногой сгибаем чуть больше |
| 4 |  | <b>Смещения сидя на лавке с опорой стопой на полу (увеличивая амплитуду с 80-90° -&gt; до 90-100°) 2 / 10</b><br>в динамике в медленном темпе 3 раза в день по 30 секунд      |
| 5 |  | <b>Стоя на коленях садиться ягодицами на мягкие подушки на голени 3 / 10</b><br>3 подхода по 10 раз (или сидя на подушках по 30 сек в статике)                                |

6



Сгибание колена стоя в закрытой цепи (стопа на тумбе/стуле) увеличивая амплитуду от 90° до 120° **3 / 10**

3 подхода по 5-10 раз в медленном темпе (на 3 счёта).