

Улучшение разгибания колена (контрактура разгибания)

14.02.2026

Это главное, что нужно разработать после любой операции на колене. Так как неполное разгибание колена будет всегда создавать компрессию коленной чашечки

Диагностические тесты:

Тесты на разгибание коленного сустава

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		<p>1 Растяжка подошвенного свода стопы и сгибателей пальцев стопы сидя нога на ногу 1 / 10</p>
11		<p>1. Подготовка к hollowback: растяжка в плечах; стойка на руках; потянуть подколенные сухожилия (складка пополам); мостик 1 / 10</p>
12		<p>1. Ретракция головы сидя/стоя у вертикальной опоры и без (Втягивание головы) 1 / 10</p> <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		<p>10-step (Forth & Back) 2 / 10</p>
14		<p>2 steps footwork (2 шага от 7-steps) 1 / 10</p>
15		<p>2 Растяжка разгибателей пальцев стопы сидя на стуле/полу (дистальные отделы пальцев) 1 / 10</p>
16		<p>2-step 2 / 10</p>

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