**Диагностические тесты:**

Тест силовой выносливости приводящих мышц в закрытой и открытой цепи

# Упражнения

| | | |
|---|---|---|
| 1 | | Отведение бедра без/с мини-бэндом лёжа на боку (Моллюск, ракушка) 2 / 10<br>3x8-15 повторений медленно |
| 2 | | Ходьба вперёд с мини-бэндом 2 / 10 |
| 3 | | Разгибание колена с резиной на бедре тянущей вперёд 3 / 10 |
| 4 | | Ягодичный и хамстринговый (при тендинопатии хамстрингов) мостики на одной ноге 3 / 10<br>• на одной ноге под 135 град в колене 3x15 сек в статике -> (3x30сек) можно каждый день |
| 5 | | Ягодичный мостик с минипетлёй 3 / 10 |
| 6 | | Копенгагенская (датская) планка/приведения (закрытая цепь) 5 / 10<br>• 3x15сек в статике<br>• 8+8, 202 |