








Диагностические тесты:

Тест силовой выносливости приводящих мышц в закрытой и открытой цепи

## Упражнения

1		Приседания с паузой в нижней точке (стоп-приседания, комбинированные) (с опорой о мяч → безопорные) <b>1 / 10</b>
2		Статические приседания (стульчик) у стены/фитбола <b>2 / 10</b> От 30 до 60 сек
3		Отведение бедра без/с мини-бэндом лёжа на боку (Моллюск, ракушка) <b>2 / 10</b> 3x8-15 повторений медленно
4		Ходьба вперёд с мини-бэндом <b>2 / 10</b>
5		Разгибание колена с резиной на бедре тянущей вперёд <b>3 / 10</b>
6		Ягодичный и хамстринговый (при тендинопатии хамстрингов) мостики на одной ноге <b>3 / 10</b> • на одной ноге под 135 град в колене 3x15 сек в статике -> (3x30сек) можно каждый день

7		<p>Ягодичный мостик с минипетлёй <b>3 / 10</b></p>
8		<p>Копенгагенская (датская) планка/приведения (закрытая цепь) <b>5 / 10</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 3x15сек в статике</li><li>• 8+8, 202</li></ul>