






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) 1 / 10
2		Ходьба вперёд с мини-бэндом 2 / 10
3		Статические приседания (стульчик) у стены/фитбола 2 / 10 От 30 до 60 сек
4		Отведение бедра без/с мини-бэндом лёжа на боку (Моллюск, ракушка) 2 / 10 3x8-15 повторений медленно
5		Разгибание колена с резиной на бедре тянущей вперёд 3 / 10
6		Ягодичный мостик с минипетлёй 3 / 10

7



**Ягодичный и хамстринговый (при тендинопатии хамстрингов) мостики на одной ноге** 3 / 10

- на одной ноге под 135 град в колене 3x15 сек в статике -> (3x30сек) можно каждый день

8



**Копенгагенская (датская) планка/приведения (закрытая цепь)** 5 / 10

- 3x15сек в статике
- 8+8, 202