

## **СТАРТТЕСТ ДЕТИ 5: Вращение бедра лёжа на**

### **животе с согнутой в колене ногой**

Необходимо делать пассивное вращение, т.е. самому вращать держа за расслабленную голень, не надо просить вращать самостоятельно. **14.02.2026**

Оцениваем симметрию

## **1. Увеличивать объём внутренней ротации**

- Активация приводящих мышц
  - И.П. лёжа на спине ноги согнуты, стопы на полу, гимнастический мяч держим между коленями и сжимаем (таз не подкручивать, а в нейтральном положении)
- Расслабление TFL
  - Диагональные дотягивания тазом И.П. стоя (дотягивания назад)

## **2. Увеличивать объём наружной ротации**

- Активация БЯМ
  - Ягодичный мост (с прямой спиной)
- Растяжение приводящих мышц
  - Наклон вперёд сидя ноги широко (ноги в наружн ротацию и работать тазом подкручивая его вперёд)
- Вытяжение подвздошно-поясничной мышцы
  - Подкручивание таза и вытяжение за рукой И.П. стопа-колени (передн нога в наружн ротацию, таз в задний наклон, противоположн рука вверх - таз не подавать вперёд, ощущение в животе тянет, а не квадрицепс)