

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. **16.06.2026**

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)