

Реабилитационные упражнения с Синдромом подвздошно-большеберцового (илиотибиального) тракта



Растяжка мышц подвздошно-большеберцового тракта (стоя)



Растяжка мышц подвздошно-большеберцового тракта (наклон в сторону)



Подъем ног лежа на боку



Стабилизация колена: А



Растяжка у стены стоя



Растяжка подколенного сухожилия на стене



Стабилизация колена: В



Стабилизация колена: С



Стабилизация колена: D



Растяжка четырехглавой мышцы



Приседания у стены с мячом



Растяжение мышц подвздошно-большеберцового тракта (сгибание в сторону)



Упражнение "моллюск"