

Упражнения делаются медленно, плавно, без рывков. На пике амплитуды - нужно задержаться в напряжении на 3-5 сек., затем медленно вернуться в исходное положение.

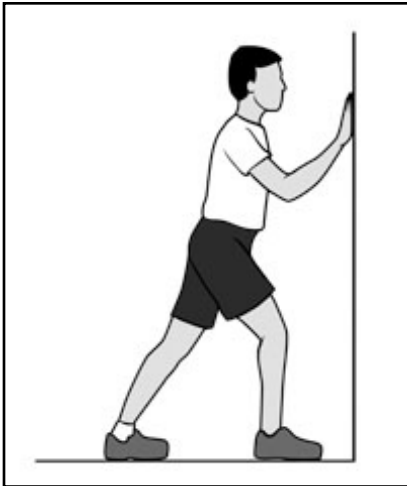
По количеству повторений и подходов - начинайте по 5-7 раз, 2-3 подхода.

1. Растяжка ахиллова сухожилия

Встаньте лицом к стене неповрежденной ногой вперед и немного согнутой в колене. Ваша больная нога выпрямленная и позади вас

Держите пятки на полу и давите тазом вперед по направлению к стене

Совет: не выгибайте свою спину



2. Стоять с натяжением четырехглавой мышцей бедра

Задействуемые мышцы: четырехглавая мышца бедра

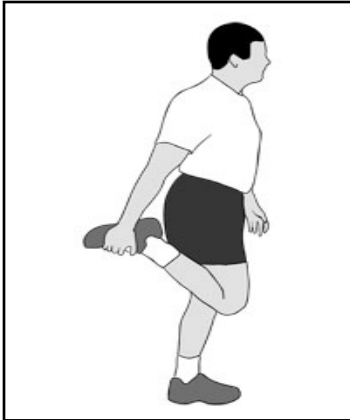
Придерживайтесь за кресло или стену для баланса

Сгоните колени и приведите пятку к ягодице

Возьмите в руку вашу стопу и аккуратно приведите к туловищу

Задержите в этой позиции от 30 до 60 сек

Повторите с другой ногой



3. Лежа на спине растяжка задней группы мышц бедра

Пошаговая инструкция:

Лежите на спине с выпрямленными ногами

Поднимите одну ногу вверх и приводите колено по направлению к грудной клетке

Обхватите руками бедро под коленом

Тяните ногу и аккуратно толкайте ее к голове, до того момента пока не почувствуете натяжение. (если для вас трудно обхватить ногу, используйте полотенце и проделайте тоже самое)

Задержите в этой позиции от 30 до 60 сек

Повторите с другой ногой

Совет: не обхватывайте ногу в области связок коленного сустава



4. Полусидячие положение

Пошаговая инструкция:

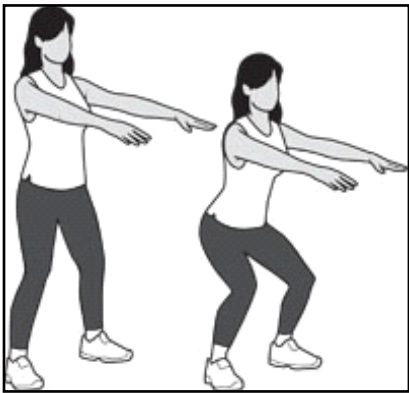
Держите ноги на ширине плеч, руки перед собой. Во время выполнения упражнения для отдыха рук вы можете положить их на переднюю поверхность бедра. При необходимости держитесь за спинку стула или стенку для поддержания равновесия.

Держите спину прямо и потихоньку присаживайтесь, примерно на 25 см, как будто вы садитесь в кресло.

Перенесите вес на пятки и задержитесь в таком положении на 5 секунд

Толкнитесь пятками и верните ваше тело в исходное положение

Совет: не наклоняйтесь вперед, не гнитесь в талии



5. Упражнение на укрепление задней группы мышц бедра

Пошаговая инструкция:

Держитесь за спинку стула или стену для баланса

Согните ваше поврежденное колено и поднимайте пятку к ягодице как можно ближе, не должно быть болезненных ощущений

Задержите в этом положении на 5 секунд, а затем отдохните. Повторите.

Совет: согните вашу стопу, колени держите как можно ближе друг к другу. Если бедро отклоняется кпереди, подойдите вплотную лицом к стене, что бы при выполнении туловище и бедро были в одной оси.



6. Поднятие голени

Встаньте и распространите нагрузку равномерно на обе стопы. Держитесь за стул или стену для баланса.

Поднимите неповрежденную ногу так, что весь вес переместился на больную ногу

Поднимите пятку как можно выше от пола, затем опустите.

Совет: центр веса старайтесь удерживать на подъеме свода стопы



7. Выпрямление ноги

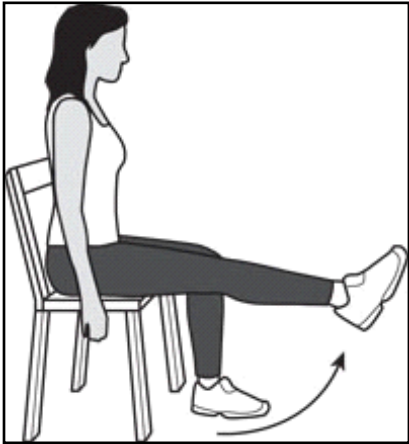
Пошаговая инструкция:

Сядьте ровно на стуле или скамейке

Напрягите мышцы бедра и потихоньку выпрямляйте вашу ногу, поднимая ее как можно выше

Напрягите мышцы бедра и удерживайте ногу в таком положении 5 секунд. Затем расслабьтесь и опустите ногу на пол

Совет: не качайте ногой и не предпринимайте сверх усилий, чтобы поднять еще выше



8. Поднятие прямой ноги

Пошаговая инструкция:

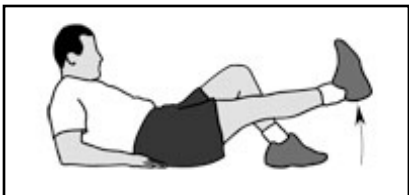
Ложитесь на пол так, чтобы локти располагались ровно под плечами для поддержки вашего тела

Держите выпрямленной поврежденную ногу, другую ногу согните и поставьте на пол

Напрягите мышцы бедра поврежденной ноги и потихоньку поднимайте от 15 до 25 см от пола

Удерживайте ногу в таком положении 5 секунд. Затем расслабьтесь и опустите ногу на пол

Совет: не перенапрягайте шею и плечи



9. Поднятие прямой ноги (лежа на животе)

Пошаговая инструкция:

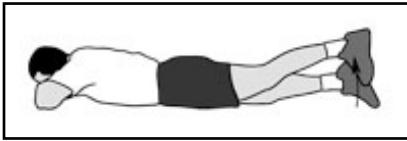
Ложитесь на пол на живот, руки можно убрать под голову или положить руки вдоль туловища

Напрягите мышцы задней поверхности бедра и ягодичную мышцы поврежденной ноги и поднимите ногу к потолку насколько сможете.

Удерживайте ногу в таком положении 5 секунд. Затем расслабьтесь и опустите ногу на пол

Опустите ногу и отдохните пару секунд. Повторите.

Совет: не отрывайте таз от пола



10. Отведение бедра

Ложитесь на бок так, чтобы поврежденная нога была сверху другая нога согнута для поддержки

Держите выпрямленную ногу и поднимите на 45 градусов

Удерживайте ногу в таком положении 5 секунд. Затем расслабьтесь и опустите ногу на пол

Опустите ногу и отдохните пару секунд. Повторите.

Совет: не пытайтесь поднять ногу выше и не ротируйте ее.



11. Приведение бедра

Пошаговая инструкция:

Ложитесь на бок так, чтобы поврежденная нога была внизу, обе ноги выпрямленные

Перекрестите ноги, поставив здоровую ногу впереди больной

Поднимите поврежденную ногу на 15-20 градусов

Удерживайте ногу в таком положении 5 секунд. Затем расслабьтесь и опустите ногу на пол

Опустите ногу и отдохните пару секунд. Повторите.

Совет: поставьте руки впереди живота для устойчивости



Удачи!