

# Комплекс упражнений при трохантерите от реабилитолога



растяжка ягодичных мышц



растяжка задней  
поверхности бедра



растяжка стоя у  
стены



подъемы прямой  
ноги лежа на спине



подъемы ноги лежа на животе



подъемы ноги лежа на боку



подъемы колена лежа на боку



боковая планка



приседания у  
стены с мячом



планка