

# Крестцово-подвздошное сочленение: упражнения

Одежда должна быть свободной, обувь желательно снять. Все упражнения (особенно первые дни) выполнять плавно и постепенно. Помните важный принцип: «Слабую боль терпи, сильную — не допускай».

Делайте эти упражнения ежедневно, не менее 2 недель.

**Эти упражнения предназначены для мягкого расслабления крестцово-подвздошного сочленения (КПС), не форсируйте движения и не спешите с результатом. Выполняйте их максимально плавно с постепенной нарастающей амплитудой.**



## Растяжение ноги лежа

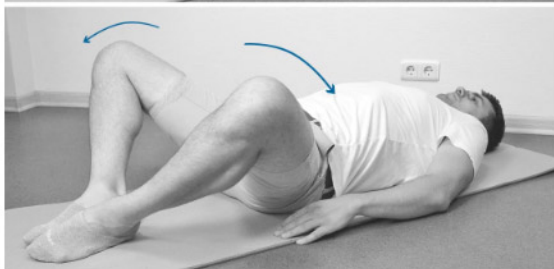
Лежа на полу, рядом с дверью. Здоровая нога максимально прижата к дверному проему, а разрабатываемая поднята вверх и уперта пяткой на стену рядом с дверью. Постарайтесь держать поднятую ногу как можно более прямой. Вы должны почувствовать растяжение в задней части бедра и удерживать его 15-30 секунд. Повторить 3 раза.



## Растяжение четырехглавой мышцы

Встаньте на расстоянии вытянутой руки от стены либо другой неподвижной опоры. Придерживайтесь за стену одной рукой. Другой рукой, возьмите разрабатываемую ногу за лодыжку и потяните пятку к ягодице до ощущения натяжения в передней мышце бедра. Держите спину прямо, а колени вместе. Удерживайте растяжение 15-30 секунд. Повторить 3 раза.





## Растяжение приводящих мышц

Лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Удерживая пятки вместе, осторожно разведите колени в стороны, максимально растягивая мышцы внутренней стороны бедер. Удерживайте натяжение в течение 15-30 секунд. Повторить 3 раза.



## Укрепление приводящих мышц

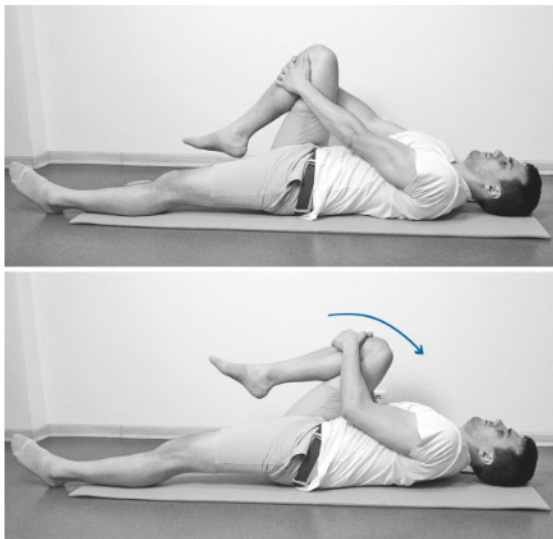
Лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Поместите подушку среднего размера между коленями и сжимайте в течение 5 секунд, а затем расслабьтесь. 2 подхода по 15 повторений.



## Сжатие ягодиц

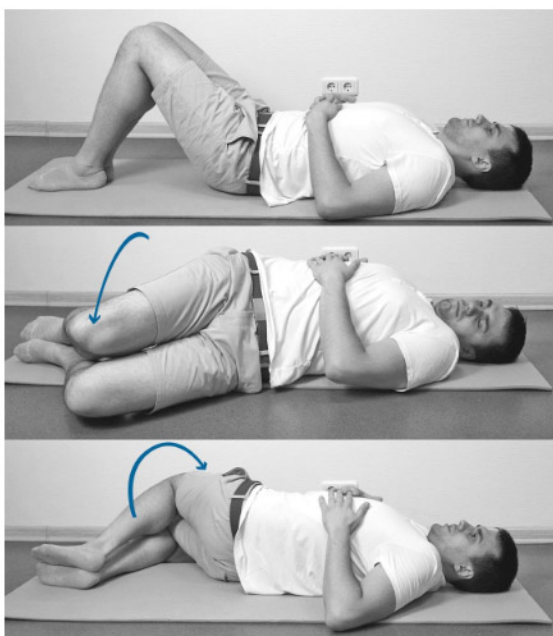
Лежа на животе, ноги выпрямлены. Сожмите мышцы ягодиц и удерживайте в течение 5 секунд, а затем расслабьтесь. 2 подхода по 15 повторений.





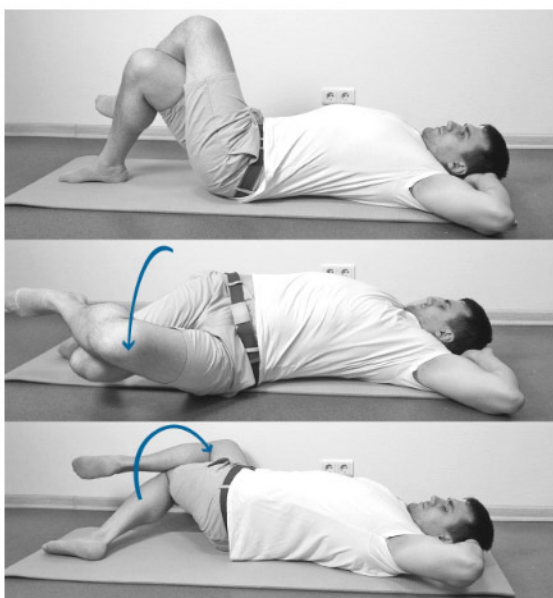
## Колено к груди

Лежа спине, ноги выпрямлены. Поднимите одно колено к груди и обхватите ногу руками. Потяните колено к груди, растянув мышцы ягодиц. Удерживайте натяжение 15-30 секунд, затем вернитесь в исходное положение. Повторите 3 раза для каждой стороны.



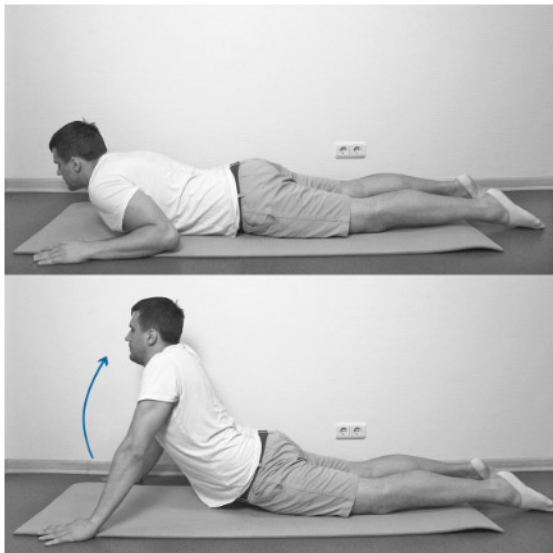
## Растяжение квадратных мышц поясницы

Лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Удерживая плечи прижатыми к полу, плавно наклоните ноги в сторону максимально насколько возможно. Затем в другую. Повторить 10-20 раз в каждую из сторон.



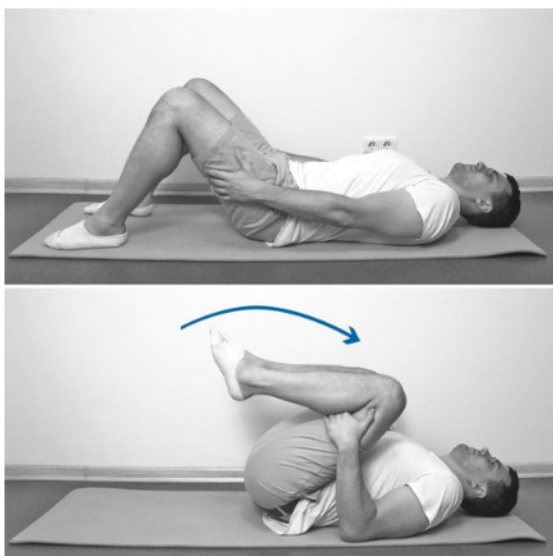
- Чтобы усилить эффективность упражнения, нужно сцепить руки в замок за головой, закинуть левую ногу за правое колено и наклонить обе ноги в левую сторону. Повторить 10-20 раз для каждой стороны.





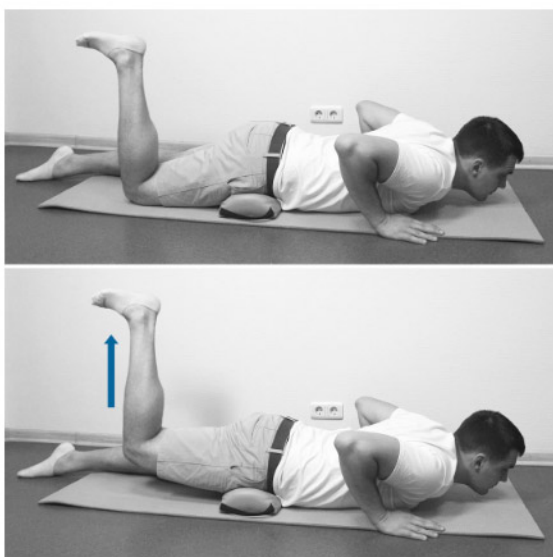
## Сфинкс

Лежа на животе, поставьте руки на уровне плеч. Затем поднимитесь на руках на сколько это возможно, не отрывая таза от пола. Задержите положение на 1 секунду и опуститесь на пол. Выполнять от 3 до 5 подходов по 10 повторений. Отдых 1 минута между подходами.



## Сундук

Лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Потяните пупок в направлении позвоночника, придавив поясницу к полу, а согнутые в коленях ноги максимально прижмите к груди помогая себе руками. Удерживайте 5 секунд, затем отдохните. Повторить 10-20 раз.



## Растяжение мышц бедра

Лежа на спине, подушка под бедрами. Согните ногу в колене на больной стороне и напрягите мышцы живота. Поднимите согнутую ногу от пола примерно на 15 сантиметров. Вторая нога прямо. Удерживайте 5 секунд. Затем опустите ногу и расслабьтесь. 2 подхода по 15 повторений.

