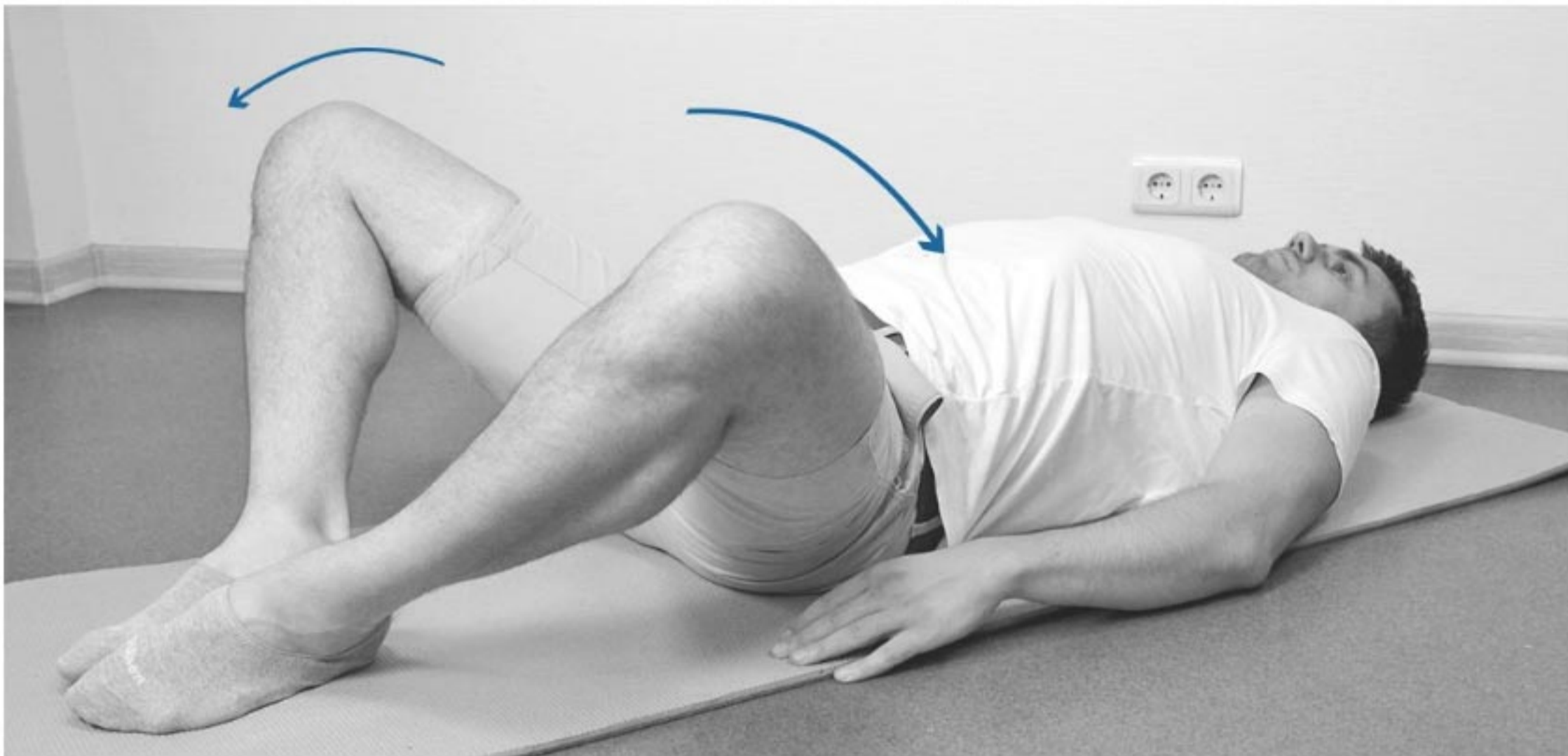


Упражнения при болях по внутренней поверхности бедра



Лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Удерживая пятки вместе, осторожно разведите колени в стороны, максимально растягивая мышцы внутренней стороны бедер. Удерживайте 5 секунд, вернитесь в исходное положение и расслабьтесь на 5 секунд. Повторите 5 раз.

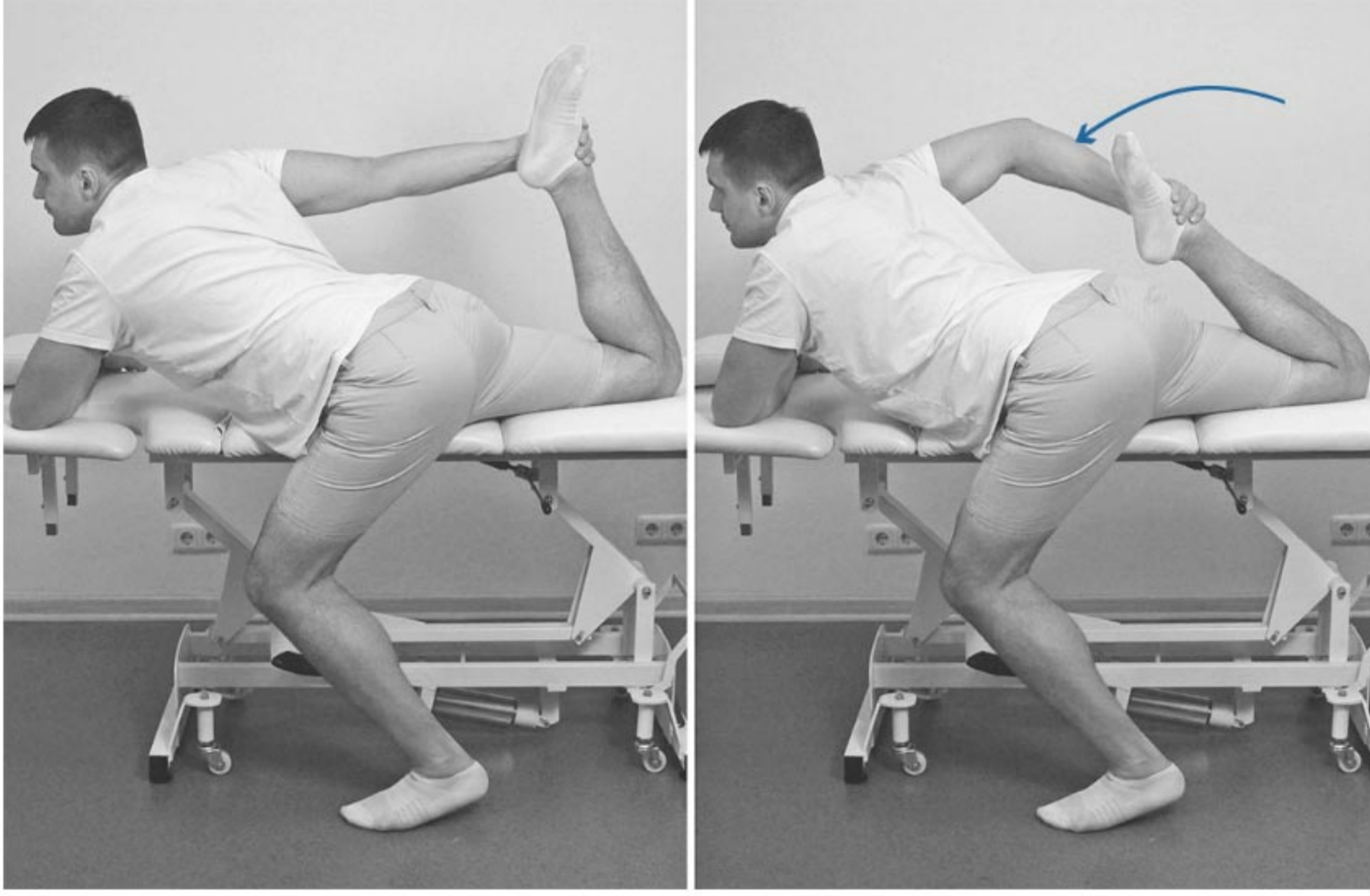


Лежа на спине, левая нога выпрямлена, а правая (разрабатываемая) согнута в тазобедренном суставе и лодыжкой положена на левое бедро. Потяните правую ногу вниз, максимально растягивая внутреннюю сторону бедра правой ноги до ощущения натяжения в мышцах. Удерживайте 5 секунд, вернитесь в исходное положение и расслабьтесь на 5 секунд. Повторите 5 раз для каждой стороны.



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. Удерживайте 5 секунд, вернитесь в исходное положение и расслабьтесь на 5 секунд. Повторите 5 раз.

Если не получается взяться за лодыжку рукой, для облегчения упражнения используйте полотенце для захвата лодыжки.



Стоя на одной ноге (левой) у края стола, другая нога (правая) лежит на столе. Левая рука лежит на столе, правой рукой возьмите разрабатываемую ногу за лодыжку и потяните пятку к ягодице до ощущения натяжения в передней мышце бедра. Удерживайте 5 секунд, вернитесь в исходное положение и расслабьтесь на 5 секунд. Повторить 5 раз.



Стоя у стены или дверного проема, разрабатываемая сторона дальше от стены. Ноги скрестите так, чтобы разрабатываемая нога была сзади. Наклонитесь к стене и одновременно здоровую ногу согните в коленном суставе до ощущения натяжения в мышцах больной ягодицы. Удерживайте 5 секунд, вернитесь в исходное положение и расслабьтесь на 5 секунд. Повторить 5 раз для каждой стороны.



Через 3-5 дней выполнения упражнений увеличивайте время удержания с 5 до 10 секунд и количество повторений с 5 до 10 раз.

