

(составлен в ФГУ «ЦИТО им. Н. Н. Приорова Росмедтехнологий»)

□

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЯ

ЧИСЛО ПОВТОРОВ

1

Сидя, ноги выпрямлены, руки в упоре сзади

Поочерёдное сгибание и разгибание стоп

10-15 раз.

2

Круговые движение стопами, по 4 круга в каждую

10 раз.

3

Взять стопы на себя, надавить коленями (вниз, стараясь одновременно оторвать о

10 раз.

4

Сидя, ноги выпрямлены, под колени поместить валик, руки в упоре сзади

Разогнуть одну (обе) ноги, стопы тянуть на себя, удержать голень/и на весу 5-7 сек.,

10 раз.

5

Разогнуть одну (обе) ноги, стопу/ы

8-10 раз.

6

Сидя, ноги выпрямлены, руки в упоре сзади

Поочерёдное сгибание и разгибание в коленях с самопомощью, не отрывая пятки от

12-15 раз.

7

Сидя, туловище наклонено вперёд, под к

Полностью разогнуть больную ногу, удерживать голень на весу 5-7 сек., согнуть и р

10-12 раз

8

Лёжа на спине, ноги выпрямлены

(со жгутом.

Соппротивление)

Поочерёдное сгибание и разгибание в коленях, не отрывая пятки от пола

10 раз.

9

Поднять выпрямленную и развёрнутую наружи ногу до угла 30

10 раз.

10

Поднять выпрямленную и развёрнутую наружи ногу до угла 30

3 серии по 10 движений

11

Поднять выпрямленную и развёрнутую наружи ногу до угла 30

3 серии по 10 движений

12

Лёжа на спине, ноги выпрямлены, поместить мяч между стоп

Захватить мяч стопами, приподнять выпрямленные ноги до угла 30

До утомления

13

Лёжа на спине, ноги выпрямлены, поместить мяч между колен

Слегка сжать мяч коленями, приподнять выпрямленные ноги до угла 30-45

До утомления

14

Лёжа на спине, ноги выпрямлены, поместить пятку на мяч

Сгибание и разгибание в колене, перекатывая мяч к себе и от себя.

10 раз.

15

Лёжа на спине, ноги выпрямлены

Имитировать ногами плавание вольным стилем (кроль)

До утомления

16

Лёжа на здоровом боку, больная нога лежит здоровой

Сгибание и разгибание обеих ног в коленях, не сгибая их в тазобедренных суставах

12-15 раз.

17

Сгибание больной ноги в колене, скользя внутренним сводом её стопы по голени з

12-15 раз.

18

Сгибание в колени при помощи здоровой ноги

12-15 раз.

19

Приподнять выпрямленную больную ногу до горизонтального уровня, удержать её на

8-10 раз.

20

Приподнять выпрямленную больную ногу до горизонтального уровня, развернуть

8-10 раз.

21

Приподнять выпрямленную больную ногу до горизонтального уровня, удерживая её н

3 серии по 10 движений

22

Приподнять выпрямленную больную ногу до горизонтального уровня, удерживая её н

3 серии по 10 движений

23

Лёжа на больном боку, больная нога лежи

Сгибание в колене с помощью здоровой ноги

12-15 раз.

24

Лёжа на больном		боку, больная нога лежит на пол
-----------------	--	---------------------------------

Сгибание в колене, скользя по поверхности полированной панели

12-15 раз.

25

Лёжа на больном		боку, голень больной ноги лежит
-----------------	--	---------------------------------

Сгибание в колене, перекатывая роликовую тележку

12-15 раз.

26

Лёжа на больном		боку
-----------------	--	------

Приподнять выпрямленную больную ногу до горизонтального уровня, развернуть

8-10 раз.

27

Приподнять выпрямленную больную, удерживая её на весу, медленно вынести вперёд,

3 серии по 10 движений

28

Приподнять выпрямленную больную, удерживая её на весу, сделать по 4 круга в ка

3 серии по 10 движений

29

Лёжа на животе, ноги выпрямлены

больная нога лежит на здоровой, сгибание больной ноги с помощью здоровой, до б

12-15 раз.

30

Поочерёдное сгибание ног в коленях, разворачивая (вращая) голени (внутрь)

10 раз.

31

Поочерёдное сгибание ног в коленях, разворачивая голени наружу

10 раз.

32

Поочерёдное приподнимание выпрямленных ног вверх, удерживая по 5-7 секунд каждую

10 раз.

33

Имитировать ногами плавание вольным стилем (кроль)

До утомления

34

Стоя _____ лицом к гимнастической _____ стенке, держась за неё руками

(_____ *через 5-6 недель* _____ п _____ /о)

Стоя на здоровой ноге, вынести больную _____ ногу вперёд, отвести в сторону, перевести

10 раз.

35

Прижав голени к стенке, приседание до _____ горизонтального положения бёдер

10 раз.

36

Стопы _____ вместе и _____ паралельны

10 раз.

37

Мяч между коленными суставами.

Сгибать и разгибать ноги вместе.

10 раз.

Тэги: [на](#), [по](#), [до](#), [её](#), [раз](#), [ноги](#), [расслабиться](#), [сгибание](#), [лёжа](#), [выпрямленную](#),
[\(пауза\)](#)

,
[весу](#)

,
[удерживая](#)

,
[приподнять](#)