

Комплекс упражнений при боли в тазобедренном суставе

HALLEON

УПРАЖНЕНИЕ 1



1

Исходное положение: сидя спиной у опоры. Ноги на ширине плеч. Выполнять упражнение со здоровой ноги.



2

Повернуть ногу наружу до неприятного ощущения на счет 1-2. Повернуть ногу вовнутрь на счет 3-4. То же на другую ногу. Повторить 12 раз, чередуя ноги.



3

Повернуть обе ноги вовнутрь до неприятного ощущения на счет 1-2.



4

Повернуть ноги наружу на счет 3-4. Повторить 8 раз двумя ногами одновременно. Вернуться в исходное положение.

УПРАЖНЕНИЕ 2



1

Исходное положение: сидя спиной у опоры. Ноги прямо вместе. Выполнять упражнение со здоровой ноги.



2

Согнуть колено до неприятного ощущения на счет 1-2.



3

Отвести колено в сторону на счет 3-4.



4

Поднять колено вверх на счет 5-6. Вернуться в исходное положение на счет 7-8. Повторить 12 раз, чередуя ноги.

УПРАЖНЕНИЕ 3



1

Исходное положение: лежа на животе, руки положить под лоб. Ноги прямо и вместе. Выполнять упражнение со здоровой ноги.

2

Поднять ногу вверх до неприятного ощущения на счет 1-2. Вернуться в исходное положение на счет 3-4.



3

То же на другую ногу. Повторить 12 раз, чередуя ноги.



4

Согнуть колени под углом 90 градусов.

УПРАЖНЕНИЕ 4



1

Поднять ногу вверх на счет 1-2. Вернуться в исходное положение на счет 3-4.



2

То же другой ногой. Повторить 12 раз, чередуя ноги



3

Вернуться в исходное положение.