

Комплекс упражнений при боли в коленном суставе

HALLEON

УПРАЖНЕНИЕ 1

- 
- 
- 
- 
- 1** Исходное положение: лежа на животе, свернутый плед положить под колени. Выполнять упражнение со здоровой ноги.
 - 2** Медленно согнуть колено до неприятного ощущения на счет 1-2-3-4. Медленно вернуться в исходное положение на счет 5-6-7-8.
 - 3** Повторить 12 раз, чередуя ноги.
 - 4** Медленно согнуть ноги до неприятного ощущения на счет 1-2-3-4. Медленно вернуться в исходное положение на счет 5-6-7-8. Повторить 8 раз двумя ногами одновременно. Вернуться в исходное положение.

УПРАЖНЕНИЕ 2

- 
- 
- 
- 1** Исходное положение: лежа на спине, подушка под головой.
 - 2** Медленно согнуть колени до неприятного ощущения на счет 1-2-3-4, скользя пятками по поверхности.
 - 3** Медленно вернуться в исходное положение на счет 5-6-7-8, скользя пятками по поверхности. Повторить 12 раз.

УПРАЖНЕНИЕ 3

- 
- 
- 
- 1** Исходное положение: сидя на стуле, руки на коленях.
 - 2** Руками выполнять круговые поглаживающие движения вокруг колен.
 - 3** Повторить 8 раз в обе стороны.

УПРАЖНЕНИЕ 4

- 
- 
- 
- 
- 1** Исходное положение: сидя на стуле, руки на коленях.
 - 2** На счет 1-2 повернуть стопы наружу (носки врозь), руками удерживать колени (руки на коленях).
 - 3** На счет 3-4 носки вовнутрь, руками удерживать колени (руки на коленях). Повторить 12 раз.
 - 4** Вернуться в исходное положение.