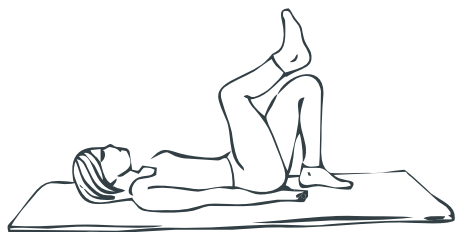


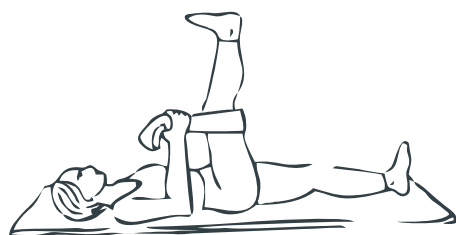


Комплекс упражнений для коленей



Восстановление суставов

Лежа на спине, одной ногой выполняйте движение, как при езде на велосипеде, другая нога при этом остается неподвижной. Всегда полностью сгибайте и разгибайте ногу. Повторите движение 5 раз каждой ногой вперед и назад.



Растяжка мышц-сгибателей ног

Лежа на спине, вытяните одну ногу, вторую поднимите под углом 90 градусов, обернув её полотенцем. Пятка при это должна смотреть в потолок. Вы должны почувствовать натяжение в углублении под коленом.



Растяжка мышц-сгибателей ног

Сидя на полу, вытяните ноги вперед. Потяните носочки вверх, колени прижмите к полу. Попробуйте дотянуться до кончиков пальцев. Задержитесь в данном положении и повторите упражнение 10 раз. Вы почувствуете растяжение задних мышц ног.



Растяжка мышц

Сядьте прямо и зажмите полотенце между коленей. Крепко прижмите голени и колени друг к другу и удерживайте напряжение в мышцах около 5 секунд. Затем расслабьте мышцы на 10 секунд. Повторите упражнение 5 раз.



Укрепление мышц

Сядьте прямо на стул и зажмите толстую книжку между стоп. Поднимите книжку, вытягивая ноги в коленях. Задержитесь в данном положении 5 секунд, затем опустите ноги. Повторите упражнение 5 раз.



Укрепление мышц

Сядьте прямо на стул и поднимите вытянутую ногу. Бедро чуть оторвите от стула. Поочередно поднимайте ноги, направляя вверх внутренний и затем внешний край стопы. Сделайте 5 повторов для каждой стороны.