

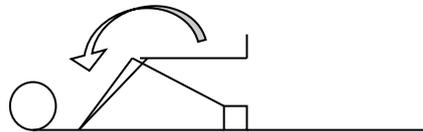
Комплекс упражнений при

функциональном укорочении нижней конечности.

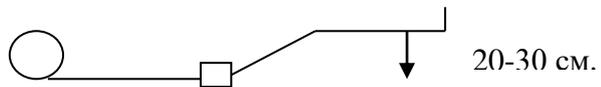
1. И.П. лежа на спине. Ноги выпрямлены, голова прижата к полу. Потянуть мыски стоп на себя, удержать с напряжением 7-10 сек. Повтор 4-5 раз.



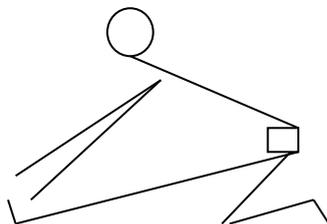
2. И.П. то же. Движение ногами подобно езде на велосипеде. Ноги высоко не поднимать 20-30 см. от пола, разгибание в коленях до полной амплитуды, темп медленный. 10-15 вращений, отдых 5-10 сек. Повтор 4-5 раз.
3. И.П. то же. Поочередно потянуть колени к одноименному плечу. Темп растягивания медленный, достижение полной амплитуды движения за 30-40 сек. Повтор каждой ногой 4-5 раз.



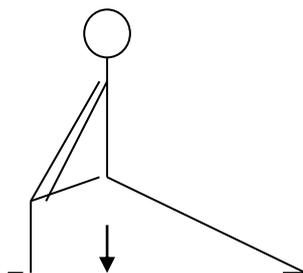
4. И.П. то же. Удержание ног со слегка согнутыми коленями и тазобедренными суставами над полом. Высота ног от пола 20-30 см. Время удержания 5-7 сек. Повтор 4-5 раз.



5. И.П. сидя на полу. Правая нога вытянута вперед, левая согнута в колене и отведена в сторону. Потянуться руками к мыску короткой ноги, мысок на себя. Темп медленный, постараться достать пальцами рук пальцев ног. Повтор 4-5 раз.



6. И.П. на коленях. Туловище выпрямлено. Левую ногу выставить в перед, правую не сгибая в колене отвести назад. Руками упор в колено левой ноги. Пружинящие движения туловищем вниз растягивая переднюю группу мышц правого бедра. Темп медленный, повтор 4-5 раз.



7. Приседание на короткой ноге 10-15 раз. Руками держаться за спинку стула или за стол.
8. Работа с экспандером. **ТОЛЬКО ДЛЯ КОРОТКОЙ НОГИ!** Время выполнения каждого упражнения 1-2 мин. Постепенно увеличивая время по мере наступления легкости выполнения.

Манжетка крепится в области голеностопного сустава. Вторая сторона экспандера крепится за любой вертикально стоящий предмет (ножка стола, забор, дерево, шведская стенка и тд.)

	Исходное положение	Направление движения
Стоя лицом к опоре		
Стоя спиной к опоре		
Стоя правым боком к опоре		

Стоя левым боком к
опоре



Лежа на спине



Сидя на высоком стуле



9. Прыжки на прыгалках на короткой ноге в течении 3-5 мин.