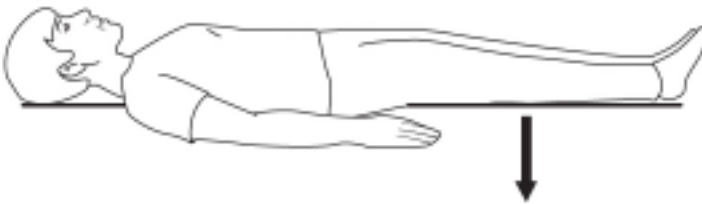


Наступні вправи слід починати негайно. Вони повинні зміцнювати/підтримувати м'язи стегна, які підтримують ваше коліно, а також запобігати скутості та подальшим травмам. **Кожну вправу виконуйте 10 разів не менше трьох разів на день.**



Лежачи на спині, зігніть і випряміть травмовану ногу. Переконайтеся, що ви повністю випрямили і зігніть коліна, наскільки можете.



Лежачи на спині з випрямленими колінами, опустіть травмоване коліно в ліжку і напружте м'язи на передній частині стегна. Затримайтеся на рахунку 5-10, потім розслабтеся.



Лежачи на спині з футбольним м'ячем або згорнутим рушником під травмоване коліно, опустіть і випряміть коліно. Утримуйте 5-10 секунд. Опустіть і розслабтеся.



Початкове положення: сядьте високо, спина в нейтральному положенні, плечі прямо над тазом і розслаблені ноги.

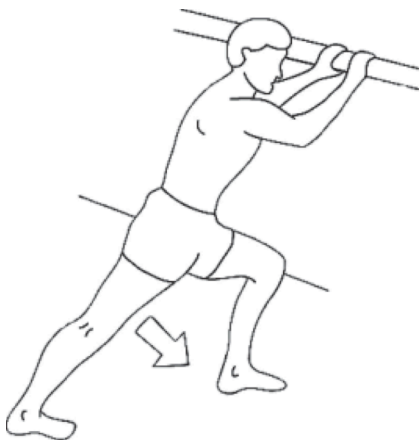
Дія: Тримаючи спину в нейтральному зводі, повільно випряміть одне коліно. Не дозволяйте тазу відкочуватися назад або скручуватися. Не нахилийтеся назад. Підтримуйте високе положення спини з постійними мінімальними зусиллями. Повторіть 10 разів.



Лежачи на спині, травмована нога випрямлена, а друга зігнута. Підніміть пряму ногу з ліжка. Утримуйте 5-10 секунд. Повільно розслабтеся і опустіть.



Лежачи обличчям вниз: зігніть одне коліно і тримайтеся за щиколотку. Повільно тягніть п'яту до сідниці, поки не відчуте розтягнення передньої частини стегна. Тримайте прибл. 20 сек. - розслабитися. Повторіть 10 разів.



Встаньте в позу для ходьби, нога витягнута прямо позаду, а інша нога зігнута перед собою. Візьміть опору зі стіни або стільця. Нахильтеся тулубом вперед і вниз, поки не відчуєте розтягнення ікри прямої ноги. Затримайтеся приблизно на 20 секунд - розслабтеся. Витягніть іншу ногу. Повторіть 10 разів

Сидячи зі схрещеними руками, Встаньте, а потім повільно сядьте на стілець. Це можна зробити легше і складніше, змінивши висоту стільця. Повторіть 10 разів.

