

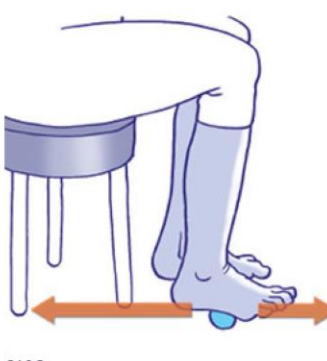
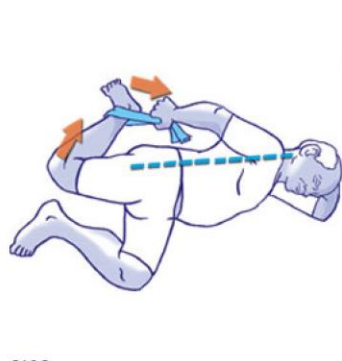


Движение 1 Укрепление бедра	Движение 2 Вытягивание бедра	Движение 3 Баланс суставов	Движение 4 Растяжка бедра
<p>Чем полезно это движение?</p>	<p>Чем полезно это движение?</p>	<p>Чем полезно это движение?</p>	<p>Чем полезно это движение?</p>
<ul style="list-style-type: none"> Укрепляет четырехглавые мышцы, расположенные на передней поверхности бедра. 	<ul style="list-style-type: none"> Борется с затруднением сгибания коленного сустава (вызванным болью). 	<ul style="list-style-type: none"> Поддерживает суставы. 	<ul style="list-style-type: none"> Способствует растягиванию четырехглавой мышцы на передней поверхности бедра
<p>Как лучше выполнять это движение?</p>	<p>Как лучше выполнять это движение?</p>	<p>Как лучше выполнять это движение?</p>	<p>Как лучше выполнять это движение?</p>
<ul style="list-style-type: none"> Лежа на спине, вытянуть обе ноги и поместить под колени свернутое махровое полотенце или рулон бумажных полотенец. Попробовать поднимать пятки по очереди, надавливая на рулон. 	<ul style="list-style-type: none"> В положении сидя вытянуть одну ногу, положив ее на стул; при этом вторая нога остается согнутой, подошва прижата к полу. Удерживать это положение в течение 15–20 минут, затем поменять ноги. 	<ul style="list-style-type: none"> В положении сидя наступить на мячик и катать его взад-вперед. Сядьте немного ближе к краю стула, чтобы амплитуда движений была больше. 	<ul style="list-style-type: none"> Лечь на бок, максимально согнуть колено и прижать ногу как можно ближе к груди. Согнуть другое колено и прижать пятку к ягодице.
<p>• ПОДСКАЗКА Пятки отрываются от пола совсем немного</p>	<p>• ПОДСКАЗКА Приложите к колену что-то холодное, изолируя кожу с помощью тканевой салфетки. Соблюдайте время нахождения в этой позе, не превышайте его</p>	<p>• ПОДСКАЗКА Выполнение упражнения зависит от законченности движений: нога таким образом вытягивается полностью, и ступня заходит практически под стул во время сгибания. Для большей стабильности можно использовать скалку</p>	<p>• ПОДСКАЗКА Туловище должно оставаться прямым. Лучше не изгибаться, чтобы достать ступню, а использовать ремень (или шарф)</p>
 <p>©L&C</p>	 <p>©L&C</p>	 <p>©L&C</p>	 <p>©L&C</p>

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ДВИЖЕНИЙ

Движения на растяжку: вы можете удерживать положение несколько секунд (от 6 до 10), останавливаясь, если это становится слишком болезненным.
 Движения на укрепление: вы можете делать серии по пять движений с более долгим перерывом (примерно в два раза дольше продолжительности движения). Советуем также менять положение между упражнениями (например, одну ногу на другую), чтобы дать расслабиться работавшим мышцам.

НЕСКОЛЬКО ПРАВИЛ, КОТОРЫЕ НЕОБХОДИМО СОБЛЮДАТЬ ВО ВРЕМЯ УПРАЖНЕНИЙ

- Работайте в собственном темпе, спокойно и ритмично.
- Глубоко дышите во время упражнений.
- Не напрягайтесь и делайте перерывы.
- Постепенно увеличивайте количество серий.

Редакция

Д-р Франсуаза ЛАРОШ
 Ревматолог
 Центр оценки и лечения боли,
 Служба ревматологии — больница св. Антония,
 Париж

Анна ЛАМБЕР
 Массажист-физиотерапевт,
 больница «Кошен»,
 Париж