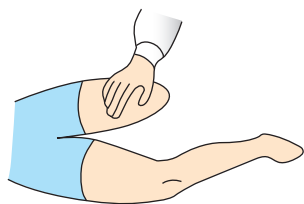
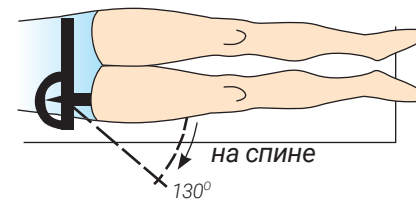


СГИБАТЕЛЬНЫЕ КОНТРАКТУРЫ ТАЗОБЕДРЕННЫХ СУСТАВОВ

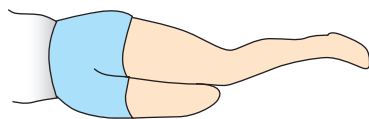
Специальные упражнения

Измерение:

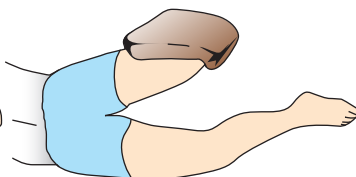
СГИБАНИЕ	90-130°
АМПЛИТУДА	40°



1 На боку. Приведение с посторонней помощью



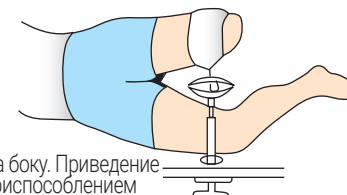
2 На боку. Приведение тяжестью тела



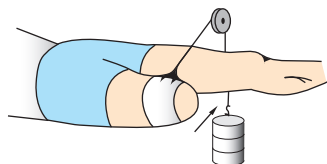
3 На боку. Приведение тяжестью мешка с песком



4 На боку. Приведение подвешиванием груза



5 На боку. Приведение приспособлением



6 На спине. Приведение грузом через блок



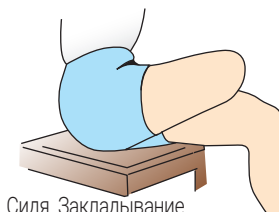
7 На спине. Приведение широким поясом



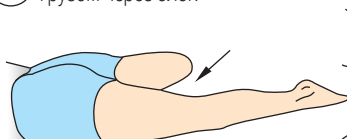
8 Лицом вниз. Приведение с посторонней помощью



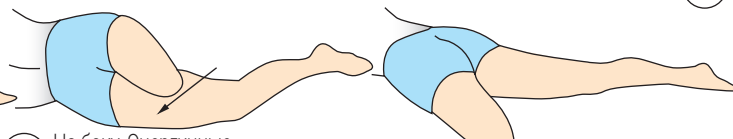
9 Сидя. Приведение с помощью своих рук



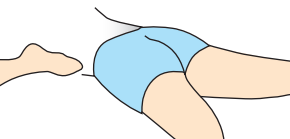
10 Сидя. Закладывание ноги на ногу



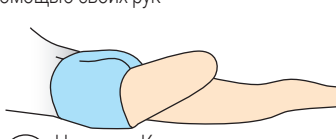
11 Лицом вниз. Движения культей назад-внутри



12 На боку. Энергичные движения культей вперед-вниз



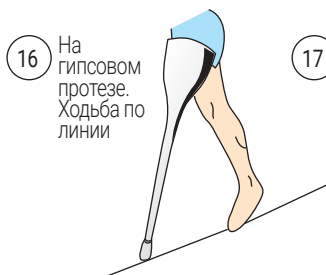
13 На спине. Ноги врозь. Маховые движения культей к середине



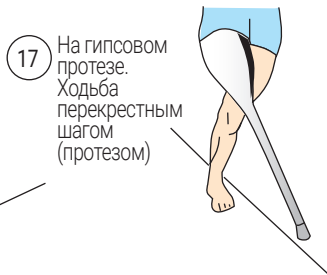
14 На спине. Круговые движения культей с акцентом к середине



15 На гипсовом протезе. Ходьба по узкой дорожке



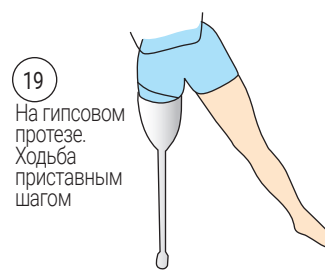
16 На гипсовом протезе. Ходьба по линии



17 На гипсовом протезе. Ходьба перекрестным шагом (протезом)



18 На гипсовом протезе. Ходьба перекрестным шагом (здоровой ногой)



19 На гипсовом протезе. Ходьба приставным шагом



20 На гипсовом протезе. Держась за рейку отставлять здоровую ногу назад внутри