



Пассивные растяжки ахилловых сухожилий

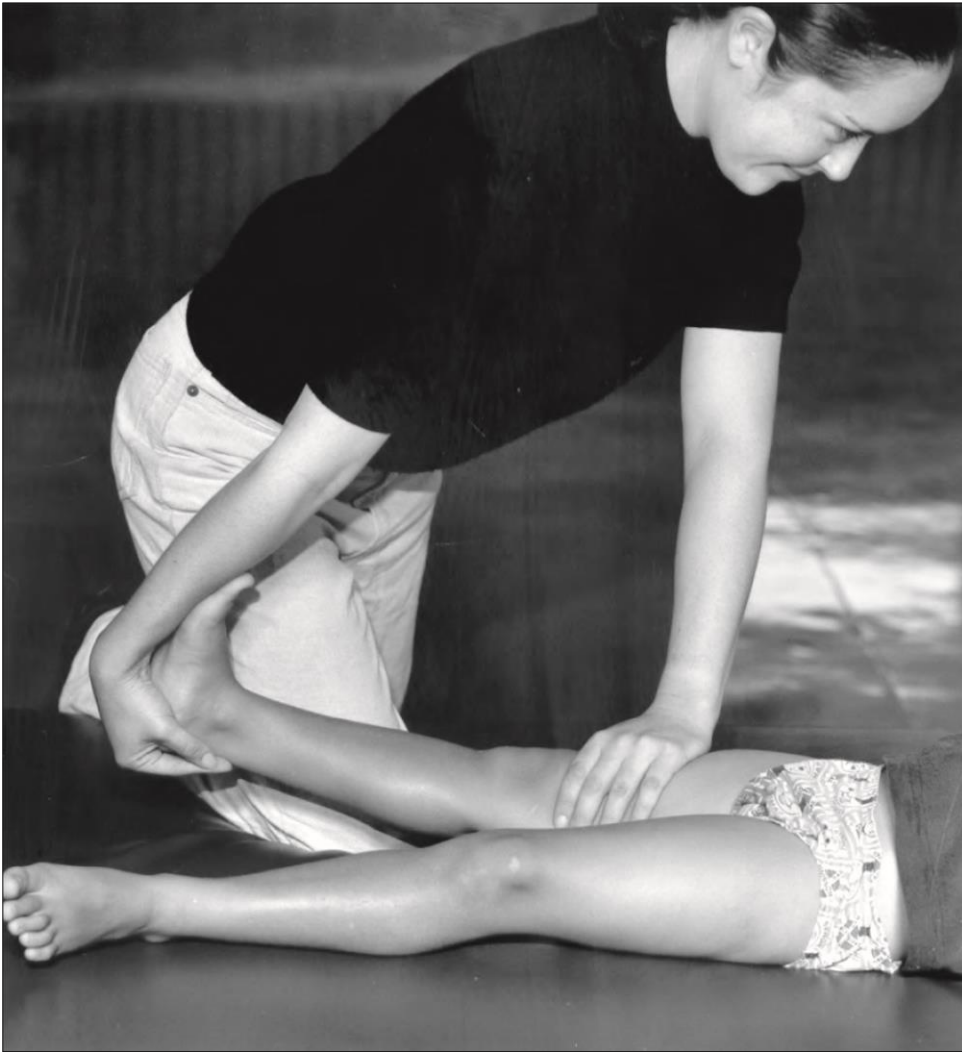
Позиционирование

- Расположите доску для стояния (как на фото) возле стены
- Ребенок стоит на доске, опираясь спиной к стене
- Стопы поставить прямо

Растяжка

- Ребенок ставит пятки на доску так далеко, насколько это возможно
- Ноги распрямить в коленях
- Пятки вниз
- Растяжка должна ощущаться в икроножных мышцах

Продолжительность



Мануальная растяжка ахилловых сухожилий

Позиционирование

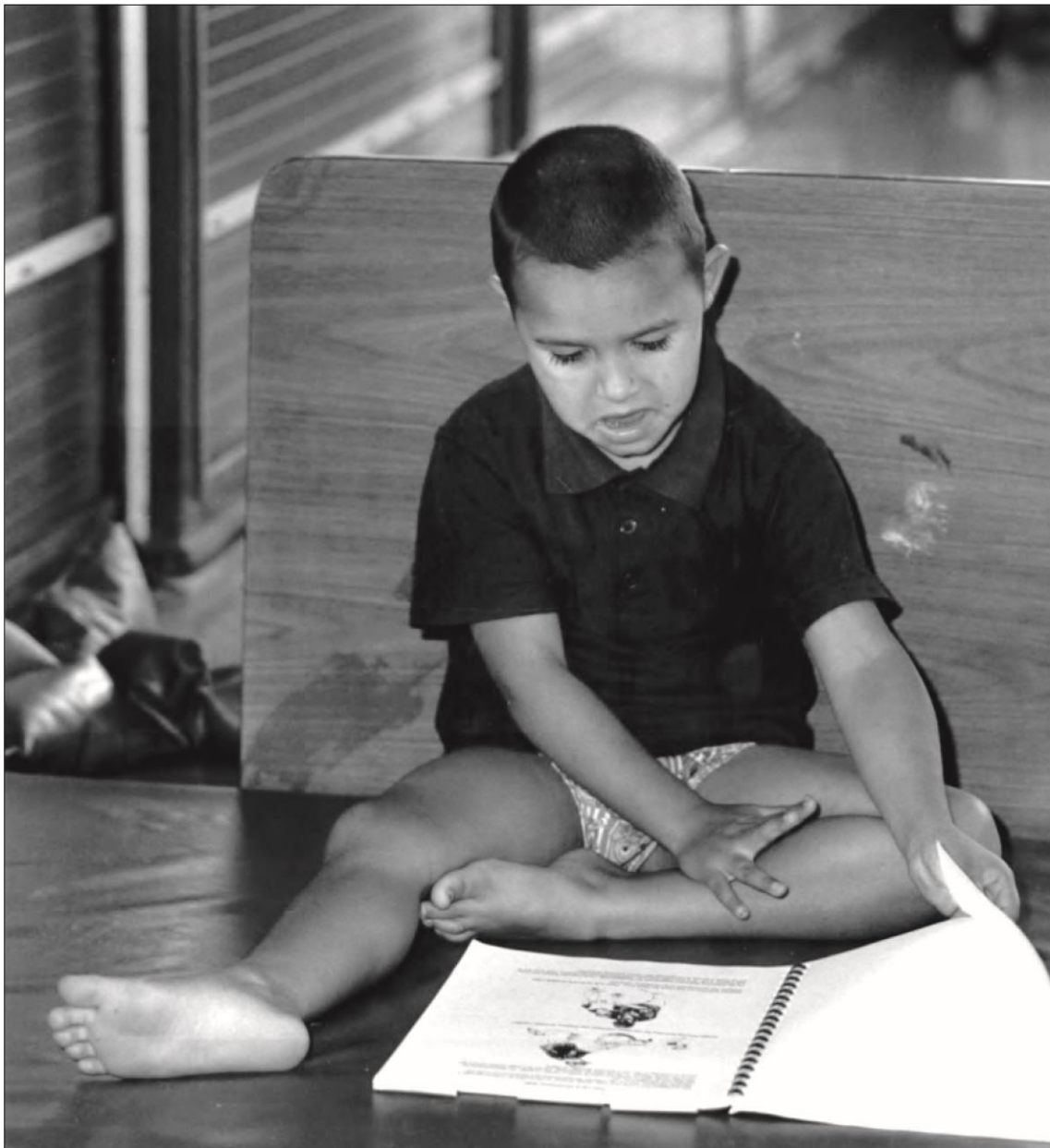
- Ребенок лежит на спине
- При растяжке, поместите небольшое свернутое полотенце под колено
- Обхватите пятку ладонью
- Стопу упереть в предплечье
- Стабилизируйте второй рукой область ноги выше колена

Растяжка

- Держите колено прямым. Выполняйте растяжку как на картинке, предплечьем надавливая постепенно на подушечки стопы и ладонью удерживая пятку
- Растяжка должна ощущаться в икроножных мышцах

Специальные инструкции: Если ощущается сопротивление растяжению, согните колено, растяните лодыжку, затем выпрямите колено, поддерживая растяжение лодыжки. Поместите поддержку под коленом, чтобы предотвратить гиперэкстензию.

Продолжительность:



Пассивная растяжка подколенного сустава

Позиционирование

- Как на картинке
- Колено должно быть, как можно более прямым и ноги развести немного в стороны
- Нижняя часть позвоночника должна быть прямой
- Сидеть на бедрах, прислонившись к стене

Растяжка

- Растяжка принесет больший эффект, если наклониться немного вперед
- Растяжка должна ощущаться в задней части бедра

Продолжительность



Пассивная растяжка подколенного сустава

Позиционирование

- Как на картинке
- Расположите ногу на стене так, чтобы колено было слегка согнутым, и нижняя часть ноги располагалась близко к стене
- Держите вторую ногу прямой

Растяжка

- Распрямлять ногу до тех пор, пока не будет ощущаться растяжка в задней части бедра

Продолжительность:



Мануальная растяжка подколенного сустава

Позиционирование

- Ребенок лежит на спине
- Расположите лодыжку на плече (как показано на картинке)
- Другую ногу стабилизируйте второй рукой
- Удерживайте колено прямым

Растяжка

- Для выполнения растяжки, используя это положение, выполняйте легкое движение ноги вперед

Продолжительность:



Растяжка сгибателя бедра (Plus iliotibial tract)

Позиционирование

- Ребенок лежит на животе
- Поместите согнутое колено в ладонь
- Лодыжку расположите на локте или плече
- Другой рукой придерживайте бедра

Растяжка

- Одновременно потяните колено вверх и в направлении другой ноги, в этот момент надавливая другой рукой на ягодицы
- Ощущения растяжки должны ощущаться в области паха и во внешней части бедра

Продолжительность:



Мануальная растяжка в положении лежа на животе

Позиционирование

- Ребенок лежит на животе
- Обхватите ногу, на которой будет производиться растяжка, в колене
- При помощи руки и колена зафиксируйте это положение, удерживая таз и туловище ровно

Растяжка

- Поднимите ногу вверх
- Потяните ногу вверх параллельно другой ноге
- Удерживайте таз прижатым к поверхности, на которой лежит ребенок
- Растяжка ощущается в нижней и внешней части бедра

Продолжительность:



Мануальная растяжка, лежа на боку

Позиционирование

- Ребенок лежит на боку, нижняя нога согнута в колене
- Нога, на которой будет производиться растяжка, в колене выпрямлена
- Зафиксируйте таз при помощи руки и колена

Растяжка

- Выпрямленную ногу потяните назад насколько это будет возможно
- Удерживайте колено прямым
- Растяжка ощущается в нижней и внешней части бедра

Продолжительность:



Мануальная растяжка сгибателя бедра

Позиционирование

- Ребенок лежит на боку, нижняя нога согнута в колене
- Держите как на фото
- Пометите колено в ладонь
- Свободной рукой удерживайте ягодицы
- Зафиксируйте таз при помощи колена

Растяжка

- Потяните ногу назад до тех пор, пока не будет ощущаться растяжка в области паха

Продолжительность:



Растяжка сгибателей бедра, лежа на спине

Позиционирование

- Ребенок лежит на спине
- Стабилизируйте поясничный отдел позвоночника, держа неподвижно ногу в согнутом положении на груди

Растяжка

- Надавливайте на ногу, на которой будет происходить растяжка, удерживая другое колено в согнутом положении (как на фото)
- Растяжка ощущается в области паха

Продолжительность:



Растяжка локтей

Позиционирование

- Ребенок лежит на спине или сидит в кресле
- Ладонь обращена вверх
- Одной рукой поддерживайте плечевой сустав или предплечье
- Другой рукой поддерживайте запястье

Растяжка

- Выпрямите локоть, насколько это возможно, до тех пор, пока растяжка не будет ощущаться в передней части локтевого сустава

Продолжительность:



Растяжка предплечья

Позиционирование

- Возьмите руку, как показано на фото
- Зафиксируйте запястье
- Зафиксируйте локтевой сустав

Растяжка

- Медленно поворачивайте руку до положения «ладонь вверх», до тех пор, пока не станет ощущаться растяжка

Продолжительность:



Растяжка пальцев

Позиционирование

- Распрямите пальцы насколько это возможно
- Поддерживайте ладонь и распрямляйте пальцы
- Раздвигайте пальцы в стороны
- Поддерживайте запястье

Растяжка

- Медленно сгибайте запястье до тех пор, пока не будет ощущаться растяжка

Продолжительность:



Растяжка сгибателей стопы

Позиционирование

- Ребенок лежит на спине
- Обхватите плотно ногу вокруг первой плюсневой кости (как на фото)
- Второй рукой плотно обхватите пятку (как на фото)
- Производите встречное давление на боковую сторону пятки
- Выполняйте движения стопой последовательно во внутренние и внешние стороны, затем вверх и вниз