

Как укрепить колени, лёжа дома

①

Исходное положение: лежим на полу, левая нога прижата к полу, правую сгибаем в колене и подтягиваем к себе. Фиксируем колено руками, затем руками обхватываем ногу под коленом и прижимаем бедро к телу.

Сохраняя прижатие бедра к телу, начинаем выпрямлять правое колено, стараясь вытолкнуть пятку в потолок. До конца колено не выпрямится, и это нормально.

Теперь убираем руки и, сохраняя прижатие бедра к телу, продолжаем выпрямлять правое колено, выталкивая пятку вверх.

Создаем динамику: на вдохе присгибаем колено, на выдохе довыпрямляем, выталкивая пятку вверх. И так несколько раз, после чего поменяйте ноги.

②

Притягиваем к себе оба колена, положив руки на колени, и прокатываем крестец вправо-влево, массируем низ спины.

③

Ставим левую ногу на пол, согнув в колене. Правую ногу поднимаем на 90 градусов вверх и сгибаем – разгибаем в колене.

Ступня зафиксирована под углом 90 градусов, акцент делаем на сгибание колена.

④

Исходное положение: правая нога поднята вверх и согнута в колене под углом 90 градусов, левую ногу свободно кладем на голень правой.

Пытаемся разогнуть правую ногу вверх, при этом левая сверху сопротивляется и давит на правую. Затем левая давит на правую, а правая сопротивляется.

Амплитуда движений небольшая.

Делаем упражнение в динамике 8-12 раз. Затем меняем ноги.

⑤

Повторяем упражнение №2, расслабляем спину.

⑥

Переворачиваемся на живот, стопы и колени на ширине таза, опускаем лоб на руки.

Делаем вдох, затем на вдохе сгибаем правую ногу в колене и выталкиваем пятку вверх (колено при этом слегка приподнято над полом, ягодичная мышца сжата), выпрямляем правое колено, носок тянем от себя, мягко опускаем ногу на пол.

Повторяем упражнение на левую ногу.

Упражнение выполняем в динамике 8-12 раз, затем сгибаем правую ногу, фиксируем на несколько циклов дыхания, вытягиваем и фиксируем. Повторяем это же на левую ногу.

⑦

Опускаем ноги на пол, прокатываем тазом вправо-влево, расслабляя поясничный отдел, ноги и таз.

⑧

Руки вдоль тела, правую ногу кладем на левую, и, прогибаясь в пояснице, на выдохе отрываем скрещенные ноги, грудь и руки вдоль тела от пола и тянемся.

При этом чувствуем сокращенные мышцы задней линии бедер и ягодиц, колени выпрямлены. Меняем ноги.

⑨

Снова опускаемся на пол и прокатываем таз вправо-влево.