

## Комплекс ЛФК при травме коленного сустава.

Сидя на стуле.

1. Ноги вытянуты вместе. Поочерёдно сгибать и разгибать стопы. 8 раз.
2. Ноги вытянуты на ширине плеч. Вращение стоп в одну и другую сторону по 8 раз.
3. Ноги вытянуты вместе. Поочерёдно сгибать и разгибать ноги в коленях, скользя пятками по полу и имитируя ходьбу. 8 раз.
4. Ноги вытянуты вместе. Обе ноги сгибать и разгибать, скользя пятками по полу. 8 раз.
5. Поочерёдно поднимать ноги вверх, удерживать 5 секунд, напрячь бедро. Вернуться в и. п. 8 раз.
6. Поочерёдно обхватить обеими руками колено и тянуть к животу на выдохе. 8 раз.
7. Сесть на край стула, держаться сзади за стул. Велосипед вперёд и назад по 8 раз 2 подхода.
8. Отводить согнутую ногу в одну сторону 10 раз, затем другую ногу в другую сторону 10 раз.
9. Взяться руками под колено и покачать ногой, сгибая и разгибая колено.
10. Отвести согнутую ногу в сторону. 8 раз одной ногой, затем другой.
11. Стоя, держась сзади обеими руками за спинку стула. Ноги вместе. Приседание. 8-10 раз
12. Стоя, держась сзади обеими руками за спинку стула. Ноги вместе. Сделать полукруг согнутыми в коленях ногами в одну сторону 8 раз, затем в другую.