

## **Комплекс ЛФК при травме коленного сустава.**

### **Лёжа на спине.**

1. Педали. Ноги вместе выпрямлены. Поочередно сгибать и разгибать стопы. 8 раз.
2. Ноги вместе, руки вдоль туловища. Круговые движения стопами в одну и другую сторону. 8 раз в каждую сторону.
3. Руки вдоль туловища, ноги вместе. Поочередно сгибать ноги на выдохе, скользя пяткой по полу. 8 раз.
4. Поочередно сгибать ноги в коленях, тянуть колено к животу. 8 раз.
5. Поочередно поднимать прямые ноги, носок тянуть на себя – выдох. 8 раз.
6. Поочередно отводить на выдохе прямые ноги в стороны. 8 раз.
7. Круговые движения поочередно одной и другой ногой вовнутрь и наружу. 8 раз.
8. Поочередно согнуть ногу через другую. 8 раз.
9. Велосипед от себя и к себе. 8-10 раз.
10. Положить под колено валик или сложить одеяло. Разгибать и сгибать ногу. 8 раз.
11. Взять руками под колено и покачать ногой, сгибая и разгибая колено.
12. Ногами рисовать ёлочку вверх и вниз. 2 подхода.

### **Лёжа на здоровом боку.**

13. Нижнюю руку положить под голову, верхнюю вперёд на пол. На выдохе сгибать верхнюю ногу. 8 раз.
14. И. п. – то же. Скользящие движения обеими ногами. Тянуть колени к животу на выдохе. 8 раз.
15. Выносим прямую верхнюю ногу вперёд на выдохе. 8 раз.
16. Поднять прямую верхнюю ногу вверх-выдох. Опустить-вдох. 8 раз.
17. Круговые движения прямой ногой вовнутрь и наружу. 8 раз.
18. Велосипед в одну и другую сторону. По 8 раз.
- 19, 20, 21, 22, 23, 24. Выполнить то же на другом боку.

### **Лёжа на животе.**

25. Поочередно сгибать и разгибать стопы, скользя по полу. 8 раз.
26. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленных суставах. 8 раз.
27. Сгибать обе ноги в коленях – выдох. 8 раз.
28. Кисти положить под лоб. Ноги вместе, стопы потянуть на себя. Поднимать вверх колени. 8 раз.
29. Ползать «по-плостунски». Тянуть в сторону согнутую ногу к локтю поочередно. Начинать со здоровой ноги. 8 раз.
30. Поочередно поднимать на выдохе прямые ноги вверх. 8 раз.

31. Круговые движения прямой ногой вовнутрь и наружу каждой ногой. 8 раз.
32. Ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, ладони внутренней стороной внутрь. Поднимать прямые ноги вверх – выдох. 8 раз.
33. Ноги на ширине плеч, руки в стороны. Поднимать вверх руки и голову – выдох. 8 раз.
34. Самолёт. Ноги вместе, стопы от себя, руки в стороны. Поднять руки, ноги, голову. 30 сек.

### **Лёжа на спине.**

35. Диафрагмальное дыхание. Правую руку положить на живот, левую на грудную клетку. Надуть живот – вдох, втянуть, губы собрать в трубочку – выдох. 3-4 раза.

### **Стоя у гимнастической стенки.**

36. Стоя у гимнастической стенки, держась обеими руками за неё. Ноги вместе. Приседание. 8 раз.
37. Стоя у гимнастической стенки, держась обеими руками за неё, ноги вместе. Сделать полукруг согнутыми коленями вправо и влево. По 8 раз.
38. Спортивная ходьба на месте, сгибая колени.