**Medical report:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Date:** |  |
| **Name:** |  |
| **Age:** |  |
| **Discipline:** |  |
| **Level of athletic training:** |  |
| **Complaints:** |  |
| **Anamnesis morbi:** |  |
| **Status localis:** |  |
| **Additional research methods:**  |  |
| **Diagnosis:** |  |

**Purposes:**

- витамин Д 2000 ед длительно

- кальцемин 500 мг в день 2 месяца

- тренировки в безболевом диапазоне.

- миофасциальный релиз мышц нижних конечностей массажным роллом- далее всегда после нагрузок,

- ЛФК для нижних конечностей

- лед на 10-15 минут после тренировок и игр

- Ортопедическая коррекция – стельки - в спортивную и повседневную обувь

- контроль массы тела

- вольтарен гель 2-3 раза в день местно – 7 дней

- УВТ №5 1 раз в 5-7 дней

**- обратная связь через 3 недели**

ОБЩИЕ СОВЕТЫ:

- Разминка: выполните упражнения на растяжку перед силовыми упражнениями.

- Выполняйте медленные равномерные движения до тех пор, пока не почувствуете ТЕРПИМЫЙ ДИСКОМФОРТ;

- Удерживайте это положение до 30 секунд, если это допустимо, и не менее 5 секунд.

- Медленно вернитесь в исходное положение.

- Сделайте глубокий вдох и расслабьтесь на 5 секунд между повторениями.

- Заминка: приложите лед к передней части колена на 5–10 минут после тренировки

Мы представляем три различных варианта выполнения растяжки подколенных сухожилий. Пожалуйста, выберите вариант, который удобен вам. Помните, что мышцы подколенного сухожилия можно растягивать по-разному в зависимости от того, какую позицию вы выберете. Поэтому мы рекомендуем время от времени чередовать растяжку подколенных сухожилий. Это упражнение следует выполнять на обеих ногах.

|  |  |
| --- | --- |
| Текст упражнения | изображение |
| Текст упражнения | изображение |
| Текст упражнения | изображение |
| Текст упражнения | изображение |
| Текст упражнения | изображение |
| Текст упражнения | Изображение |

**Вот другие методы: …**

|  |  |
| --- | --- |
| Текст упражнения | изображение |
| Текст упражнения | изображение |
| Текст упражнения | изображение |
| Текст упражнения | изображение |
| Текст упражнения | изображение |
| Текст упражнения | изображение |

|  |  |
| --- | --- |
| **Best regards,** |  |